طريق مراقبه

راهنماي گام به گام مراقبه



The Path of Meditation

Step by step guide to meditation

سخنان خودانگيخته ي اوشو

در جمع مريدان و دوستان در اردوگاه مراقبه،

ماهابالشوار Mahabaleshwar، هندوستان

طريق مراقبه

راهنماي گام به گام مراقبه

با عشق و سپاس به *اوشو*

سوامي دارما چيتانيا

Swami Dharma Chaitanya

محتوا

جمع : 187 صفحه

فصل اول

اساس مراقبه

عزيزان من:

نخست مايلم به شما خوشامد بگويم، زيرا شوقي براي الوهيت داريد، زيرا مي خواهيد به وراي زندگي معمولي، به زندگي يك سالك گام بنهيد و زيرا كه با وجود خواسته هاي دنيوي، عطشي براي حقيقت داريد. مردمي كه عطش حقيقت را احساس كرده اند، خوش اقبال هستند. از ميان ميليون ها انسان كه زاده مي شوند، فقط اندكي هستند كه شوق حقيقت را دارند. شناخت حقيقت بركتي عظيم است ، ولي حتي اشتياق آن را داشتن نيز بركتي بزرگ است. حتي اگر به حقيقت دست نيابيد، اشكالي ندارد، ولي هرگز تجربه نكردن آن عطش، بداقبالي بزرگي است.

مايلم بگويم كه شناختن حقيقت اهميت ندارد. آنچه اهميت دارد اين است كه اشتياق آن را داشته باشيد، كه هرگونه تلاشي را براي تجربه كردنش انجام دهيد، كه برايش سخت كار كنيد و شوق آن را داشته باشيد و اينكه مصمم باشيد و هركار ممكن را براي آن هدف انجام دهيد. اگر باوجود تمام اين ها، به آن دست نيافتيد، مهم نيست.

ولي آن عطش را هرگز تجربه نكردن ، اين بزرگترين فاجعه است.

همچنين مايلم بگويم كه شناختن حقيقت آنقدرها اهميت ندارد كه داشتن شوقي اصيل براي آن اهميت دارد. همان آرزوي حقيقت را داشتن در خودش نوعي شادماني است. اگر خواسته براي چيزي بي اهميت باشد، حتي اگر آن را به دست بياوريد، شادماني وجود نخواهد داشت؛ ولي اگر آرزوي چيزي بااهميت را داشته باشيد، حتي اگر آن را به دست هم نياوريد، سرشار از شادي خواهي بود.

تكرار مي كنم: اگر آرزوي چيزي جزيي را داشته باشيد، و آن را به دست بياوريد، آنقدر خوشحال نخواهيد بود كه براي آن چيز غايي شوق داشته باشيد، ولو اينكه آن را به دست نياوريد.... بازهم سرشار از خوشي و شادماني خواهيد بود.

الوهيت به همان درجه اي در شما زاده مي شود كه علاقه و طلب شما شدت دارد. اين به آن معنا نيست كه يك روح والا يا شكلي از انرژي از بيرون مي آيد و وارد وجودتان مي شود. آن دانه پيشاپيش در شما حضور دارد و شروع به رشدكردن مي كند.

ولي فقط زماني رشد خواهد كرد كه به آن عطش خود گرمايي بدهيد، به آن عطش خود حرارت و آتشي بدهيد. هرچه بيشتر شوق الوهيت داشته باشيد، امكان رشد آن دانه كه در قلبتان نهفته است بيشتر خواهد بود، كه رشد كند و الهي شود، كه شكفته شود و شكوفه دهد.

اگر هرگز به تجربه كردن الوهيت انديشيده باشيد، اگر هرگز آرزوي سكوت و حقيقت را تجربه كرده باشيد، آنوقت بدانيد كه آن دانه ي درون قلبتان شوق جوانه زدن دارد. يعني كه عطشي نهاني در شما ميل به ارضا شدن دارد.

سعي كنيد درك كنيد كه در درون شما يك مبارزه ي بسيار مهم به وقوع مي پيوندد، بايد به اين مبارزه كمك كنيد و از آن حمايت كنيد. بايد از آن حمايت كنيد، زيرا كه كافي نيست كه آن دانه جوانه زده باشد، همچنين به يك محيط مغذي نيز نياز است. و حتي اگر دانه جوانه زده باشد، به اين معني نيست كه شكوفا خواهد شد. براي شكوفايي، به چيزهاي بسيار بيشتري نياز است.

از ميان دانه هاي بسيار كه در زمين پراكنده مي شوند، فقط اندكي درخت مي شوند.

اين امكان در تمام تخم ها هست: همگي مي توانستند جوانه بزنند و درخت شوند و هركدام به نوبه ي خود تخم هاي بسياري را توليد كنند. يك تخم كوچك، اين نيرو و توان بالقوه را دارد كه تمام يك جنگل را توليد كند؛ تمام اين نيرو در آن هست كه سراسر زمين را پر از درخت كند.

ولي همچنين اين امكان هست كه اين دانه با چنين نيروي عظيم، نابود شود و هيچ چيز از آن بيرون نيايد. و اين فقط ظرفيت يك دانه بود ، انسان تواني بس بيشتر از اين دارد.

يك دانه مي تواند چيزي عظيم را بيافريند... اگر يك ذره اتم بتواند چنان نيروي انفجار اتمي را سبب شود... انرژي بسيار عظيمي از يك ذره توليد مي شود. وقتي انساني اين گداختگي را در درون خودش، در آگاهيش تجربه كند، آنوقت انرژي و نور تجربه هاي الوهيت هستند. ما الوهيت را ازبيرون تجربه نمي كنيم. آن انرژي كه ما توسط اين انفجار آگاهي توليد مي كنيم، آن رشد و آن شكوفايي وجود ما، خود همان انرژي الهي است ، و شما براي اين انرژي است كه عطش داريد: براي همين است كه به شما خوشامد مي گويم.

ولي اين به آن معني نيست كه چون شما اينجا آمده ايد، همگي اين عطش را داريد. اين امكان هست كه فقط به عنوان يك تماشاچي اينجا باشيد. امكان دارد كه فقط به سبب يك كنجكاوي مبهم اينجا باشيد. و براي تماشاگران هيچ رازي برملا نخواهد شد.

در زندگي، انسان براي هرچيزي كه دريافت مي كند بايد چيزي بپردازد و چيزهاي بسياري بايد فدا شوند.

كنجكاوي ارزشي ندارد، براي همين است كه كنجكاوي شما را به جايي نخواهد رساند. كنجكاوي به شما كمك نخواهد كرد كه وارد مراقبه شويد. چيزي كه مورد نياز است عطشي اصيل براي آزادي است، نه كنجكاوي.

ديروز عصر به شخصي مي گفتم كه اگر نزديك واحه اي باشي و از تشنگي درحال مرگ باشي............... اگر عطشت چنان زياد باشد كه احساس كني اگر آب به تو نرسد از تشنگي خواهي مرد و اگر در آن مرحله كسي به تو آبي تعارف كند به اين شرط كه پس از نوشيدن آن آب خواهي مرد ، كه بهاي آن آب جانت خواهد بود ، _ تو حتي حاضري آن شرط را بپذيري. وقتي كه مرگ قطعي است، آنوقت چرا پس از فرونشاندن عطشت نميري؟ اگر اين شوق شديد و اين اميد و آرزو را در درون داري، آنوقت در زير چنان فشار عظيمي، آن دانه ي درونت شكفته شده و شروع به رشدكردن خواهد كرد. آن دانه به خودي خودش جوانه نخواهد زد، به شرايط خاصي نياز دارد. به فشار زياد نياز دارد، براي شكافتن آن پوسته ي سخت، به حرارتي بسيار زياد نياز است تا آن جوانه ي لطيف و ظريف درونش رشد كند. تمام ما اين پوسته ي سخت را داريم و اگر بخواهيم از آن بيرون بياييم، كنجكاوي صرف كفايت نخواهد كرد.

پس اين را به ياد داشته باشيد: اگر فقط از روي كنجكاوي اينجا هستيد، با همان كنجكاوي اينجا را ترك خواهيد كرد، و براي كمك به شما هيچ راهي وجود ندارد. و اگر همچون يك تماشاچي اينجا هستيد، همچون يك تماشاچي از اينجا خواهيد رفت و هيچ كاري براي شما نمي توان كرد. بنابراين الزامي است كه هريك از شما به درون خودش نگاه كند تا ببيند كه آيا اشتياقي اصيل براي الوهيت دارد يا نه. هر يك از شما بايد اين پرسش را از خودش بپرسد: " آيا مي خواهم حقيقت را بدانم؟"

خيلي روشن باشيد كه آيا عطش شما براي الوهيت اصيل است، آيا آرزوي حقيقت، سكوت و سرور را داريد؟ اگر نه، پس درك كنيد كه هركاري در اينجا انجام دهيد بي معني خواهد بود و شما را به هيچ جا نخواهد رساند. اگر تلاش هاي بي معني شما بي اثر بودند، مراقبه مسئول آن نيست ، شما مسئول آن هستيد.

بنابراين براي شروع، لازم است كه در درون به دنبال يك جوينده ي اصيل باشيد. و در موردش روشن باشيد: آيا واقعاً در جست و جوي چيزي هستيد؟ و اگر هستيد، آنوقت راهي براي يافتنش وجود دارد.



روزي *بودا* از يك روستا ديدار مي كرد. مردي از او پرسيد، "تو هرروز مي گويي كه همه مي توانند به اشراق برسند. آنوقت چرا همه به اشراق نمي رسند؟"

بودا پاسخ داد: "دوست من، يك كاري بكن: عصر كه شد فهرستي از تمام افراد دهكده تهيه كن و خواسته هاي هريك را در مقابل نامشان بنويس."

مرد به روستا رفت و از همه پرسيد. روستايي كوچك بود و آنان پاسخ هايشان را دادند و او عصر نزد *بودا* بازگشت و آن فرست را به *بودا* نشان داد.

بودا پرسيد: "چه تعدادي از اين مردم جوياي اشراق هستند؟"

مرد تعجب كرد زيرا حتي يك نفر هم نگفته بود كه آرزوي اشراق را دارد. و *بودا* گفت: "من مي گويم كه هر انسان قادر است به اشراق برسد، نمي گويم كه هر انساني خواهان آن است."



اينكه هر انساني قادر است به اشراق برسد با اينكه هر انساني خواهان آن است بسيار متفاوت است. اگر خواهانش هستيد، آنوقت بدانيد كه ممكن هست. اگر طلب حقيقت داريد، هيچ نيرويي در اين زمين وجود ندارد كه مانع شما باشد. ولي اگر شوق حقيقت را نداريد، آنوقت بازهم نيروي وجود ندارد كه آن را به شما بدهد. بنابراين نخست بايد بپرسيد كه آيا عطش شما براي حقيقت واقعي است يا نه. اگر هست، آنوقت مطمئن باشيد كه طريقي در دسترست هست. اگر نباشد، آنوقت راهي نيست ، اين عطش شماست كه طريق شما به سوي حقيقت است.

دومين نكته اي كه مايلم به عنوان مقدمه بگويم اين است كه شما غالباً عطش چيزي را داريد، ولي اميد آن را نداريد كه خواسته تان را به دست آوريد. آرزويي داريد، ولي نسبت به آن خوش بين نيستيد. خواسته وجود دارد، ولي نوعي نااميدي براي رسيدن به آن وجود دارد. حالا، اگر نخستين گام با خوش بيني برداشته شود، آنوقت گام نهايي نيز با خوش بيني برداشته خواهد شد.

اين نكته نيز بايد درك شود: اگر نخستين گام بدون هيچ خوش بيني برداشته شود، آنوقت آخرين گام نيز در ناكامي برداشته خواهد شد. اگر مايليد كه گام نهايي در رضايت و توفيق برداشته شود، نخستين گام را بايد با خوش بيني برداريد.

مي گويم كه در طول اين سه روز ، و تا زنده هستم اين را مي گويم ، بايد نگرشي بسيار خوش بينانه داشته باشيد. آيا واقف هستيد كه تا جايي كه به وضعيت آگاهي شما مربوط است، خيلي از

نتايج بستگي به اين دارند كه آيا اعمالتان ريشه در مثبت بودن دارند يا در منفي بودن؟ اگر از همان ابتدا بدبين باشيد، آنوقت مانند اين است كه روي شاخه ي درختي نشسته باشيد و در همان حال مشغول بريدن آن شاخته باشيد.

بنابراين به شما مي گويم كه در اين جست و جو، بازبودن بسيار مهم است. خوش بين بودن به اين معني است كه احساس كني اگر در تمام اين زمين يك نفر بوده كه حقيقت را درك كرده، اگر در تمام تاريخ بشر فقط يك نفر بوده كه توانسته سرور و صفاي الوهيت را تجربه كرده باشد، آنوقت دليلي وجود ندارد كه چرا شما نتوانيد چنين تجربه اي داشته باشيد. به آن ميليون ها انسان نگاه نكنيد كه زندگي شان سرشار از تاريكي است و اميدهايشان هرگز رنگ روز را به خود نديده اند. به كساني نگاه كنيد كه در تاريخ حقيقت را تجربه كرده اند. به آن تخم هايي نگاه نكنيد كه هرگز درخت نشده اند، كه گنديده و فاسد شده اند. به آن تخم هايي بنگريد كه توفيق يافته و الوهيت را تجربه كرده اند. و به ياد بسپاريد، آنچه كه براي آن دانه ها ممكن بوده، براي هر دانه نيز ممكن است. آنچه كه يك انسان مي تواند تجربه كند، هر انسان ديگر نيز مي تواند تجربه كند. ظرفيت شما به عنوان يك دانه، همان ظرفيت *بودا* است، *ماهاويرا* يا *كريشنا* يا *مسيح* است.

تا جايي كه به اشراق مربوط است، طبيعت تبعيضي نمي گذارد، هر انسان يك فرصت برابر دارد. ولي به نظر چنين نمي رسد زيرا در ميان ما، مردمان بسياري هستند كه هرگز سعي نكرده اند اين امكان را به واقعيت برسانند.

بنابراين خوش بين بودن يك الزام اساسي است. اين اطمينان را با خودتان حمل كنيد كه اگر يك نفر آرامش را تجربه كرده باشد، اگر يك نفر توانسته باشد سرور را تجربه كند، براي شما نيز ممكن است. با بدبين بودن خودتان را تحقير نكنيد. بدبين بودن نوعي توهين به خود است. اين به آن معني است كه تو احساس مي كني كه ارزش تجربه كردن حقيقت را نداري. و من به شما مي گويم كه شما ارزش آن را داريد و به يقين به آن خواهيد رسيد.

امتحانش كنيد و ببينيد! تمام عمرتان را با نوعي نااميدي سر كرده ايد، اينك در اين سه روز اردوگاه مراقبه احساسي از خوش بيني را پرورش دهيد. تا حدي كه ممكن است خوش بين باشيد كه آن تجربه ي غايي برايتان رخ خواهد داد و حتماً رخ خواهد داد. چرا؟

در دنياي بيرون اين امكان هست كه با خوش بيني به سمت چيزي برويد و موفق نشويد. ولي در دنياي درون، خوش بيني ابزاري بسيار مفيد است. وقتي پر از خوش بيني باشي، هر سلول بدنت سرشار از خوش بيني مي شود، هر منفذ پوستت پر از خوش بيني مي شود، هر نفست سرشار از خوش بيني مي شود، هر فكرت از خوش بيني مي درخشد،

نيروي حياتي ات از خوش بيني به تپش در مي آيد و ضربان قلبت سرشار از خوش بيني مي شود. وقتي تمام وجودت آكنده از خوش بيني است، آنوقت در تو حال و هوايي مي آفريند كه آن تجربه ي غايي مي تواند برايت روي بدهد.

بدبيني نيز يك شخصيت مي آفريند: شخصيتي كه در آن هر سلول مي گريد، غمگين است، فرسوده است، نااميد است، بي جان است، گويي كه انسان فقط به اسم زنده است، ولي در روح مرده است. اگر اين شخص براي جست وجو عازم سفر شود.... و سفر در طريق روحاني بزرگترين سفر است ، هيچ انساني به چنان اوجي صعود نكرده است، هيچكس تا چنين اعماقي شيرجه نزده است. ژرفاي خود، ژرف ترين است، و اوج آن بالاترين است. كسي كه بخواهد در اين راه گام بزند، بايد بسيار خوش بين باشد.

بنابراين به شما مي گويم، در طول اين سه روز وضعيت ذهني بسيار مثبتي را اختيار و نگه داري كنيد. امشب، وقتي به بستر مي رويد، سرشار از خوشبيني به خواب برويد. و با اين اطمينان بخوابيد كه فردا صبح، وقتي بيدار مي شويد اتفاقي خواهد افتاد، اتفاقي مي تواند روي بدهد، كاري مي توان كرد. نگرش خوشبينانه داشته باشيد، و همراه با آن همچنين ميل دارم بگويم: پس از سال ها تجربه به اين نتيجه رسيده ام كه منفي نگري انسان مي تواند چنان قوي باشد كه حتي اگر شروع كند به كسب چيزي، به سبب همان منفي نگري او قادر به ديدن آن نخواهد بود.

مدت ها پيش مردي عادت داشت نزد من بيايد و همسرش را نيز با خودش مي آورد. نخستين باري كه با من ملاقات كرد گفت كه همسرش نمي تواند بخوابد. او اوضاع همسرش را چنين تشريح كرد: "او بدون دارو قادر به خوابيدن نيست. وحتي با خوردن داروها نيز فقط سه يا چهار ساعت مي تواند بخوابد. و او مي ترسد. به نظر مي رسد كه ترسي عجيب او را آزار مي دهد. او از اينكه پا از خانه بيرون بگذارد مي ترسد. و وقتي كه در خانه است مي ترسد كه خانه روي سرش خراب شود. اگر كسي در خانه نباشد، او چنان مي ترسد كه گويي اگر تنها باشد خواهد مرد! بنابراين او نياز به كسي دارد كه هميشه در كنارش باشد. او در وقت خواب تمام داروهايش را در كنارش نگه مي دارد، براي مواقع اضطراري."

من توصيه كردم كه آن زن يك مراقبه ي كوچك انجام دهد كه مفيد خواهد بود. او آن آزمايش را شروع كرد. هفت روز بعد شوهرش را ملاقات كردم و از او پرسيدم ،"چه شد؟ همسرت چطور است؟"

گفت، "پيشرفت زيادي نبوده، فقط بهتر مي خوابد."

پس از يك هفته بازهم او را ديدم و پرسيدم، "آيا تغييري رخ داده؟"

او گفت،" اوضاعش خيلي بهتر نشده، ولي قدري كمتر مي ترسد!"

بازهم پس از يك هفته او را ديدم و پرسيدم، "آيا اتفاقي افتاده؟"

او گفت، "چيز مهمي نيست، حالا بهتر مي خوابد، كمتر مي ترسد و ديگر داروهايش را نزديك خودش نگه نمي دارد ،خيلي زياد نيست!"

من به اين، نگرش منفي مي گويم. اين مرد حتي اگر تجربه اي هم مي داشت، قادر به ديدن آن نبود و آن را تشخيص نمي داد. و اين نگرش در وجود او كارگذاشته شده است. اين يعني كه يك شخص منفي هيچ چيز را تجربه نخواهد كرد و حتي اگر چيزي را تجربه كند، قادر به تشخيص آن نخواهد بود ، و آن تجارب بيشتري كه امكانش وجود داشت برايش دست نخواهد داد.

در طول اين سه روز، علاوه بر داشتن يك نگرش مثبت، همچنين توصيه مي كنم كه فقط در مورد چيزهايي كه برايتان روي داده فكر كنيد ، نه آن چيزهايي كه اتفاق نيفتاده. در اين سه روز، هر اتفاقي كه مي افتد، تماشا كنيد. و آنچه را كه اتفاق نيفتاده و نتوانسته اتفاق بيفتد را فراموش كنيد. فقط آنچه را كه تجربه كرده ايد به ياد بياوريد. اگر مزه اي از آرامش و سكوت را چشيديد، همان را پرورش دهيد. اين به شما اميد مي دهد و همچنين شما را به جلو هل مي دهد. زيرا اگر روي چيزي توجه كنيد كه اتفاق نيفتاده است، آن گشتاور شما از دست خواهد رفت و آنچه كه واقعاً اتفاق افتاده نيز ازبين خواهد رفت.

پس در اين سه روز، در اين تجربه ي شما با مراقبه، به هرچيز جزيي كه برايتان رخ مي دهد توجه كنيد و اين را پايه ي پيشرفت خود قرار دهيد. به آن چيزهايي كه روي نداده اند هيچ انرژي ندهيد.

انسان هميشه به اين سبب ناشاد بوده كه فراموش مي كند چه دارد و مي كوشد آنچه را كه نمي تواند داشته باشد به دست آورد. داشتن چنين پايه اي در زندگي مطلقاً اشتباه است.

كسي باشيد كه آنچه را كه دارد درك مي كند و براساس آن زندگي كنيد.



در جايي خواندم كه مردي براي ديگري شكايت مي كرد، "من مردي بيچاره و فقيرم، هيچ چيز ندارم."

پس مرد دومي گفت، "اگر فقير هستي، مي تواني يك كار بكني: من چشم راست تو را مي خواهم. پنج هزار روپيه برايش مي دهم. بيا اين پنج هزار روپيه را بگير و چشم راستت را به من بده."

و مرد اولي گفت، "اين خيلي سخت است. من نمي توانم چشم راستم را بدهم."
پس آن مرد ديگر پيشنهاد ديگري داد: "پس من ده هزار روپيه براي هردو چشمت مي دهم."
باز هم مرد اولي پاسخ داد: "ده هزار روپيه! ولي بااين وجود من نمي توانم چشمانم را بدهم."
در اينجا مرد دوم پيشنهاد ديگري داد: "من پنجاه هزار روپيه مي دهم تا زندگيت را به من بدهي."
اولي گفت، "ولي اين غيرممكن است! من نمي توانم زندگيم را بدهم."
در اينجا مرد دوم گفت: "اين نشان مي دهد كه تو خيلي چيزهاي باارزشي داري: دو چشم داري كه آن ها را ده هزار روپيه نمي فروشي و زندگيت را داري كه حاضر نيستي آن را هم به پنجاه هزار روپيه بفروشي ، و آنوقت مي گفتي كه هيچ چيز نداري!"



من در مورد چنين شخص و چنين نگرشي سخن مي گويم. آنچه را كه داريد ارزش بدهيد و همچنين آنچه را كه در طول مراقبه تجربه مي كنيد، حتي چيزهاي جزيي را. در موردش فكر كنيد، در موردش حرف بزنيد، زيرا هرچه را كه بعداً و بيشتر بخواهي تجربه كنيد، به همين روش تفكر بستگي دارد ، و خوش بيني شما تجارب بيشتري برايتان خواهد آفريد.
و آنچه را كه به دست نياورده ايد ....
زني نزد من مي آمد ، او تحصيلات خوبي داشت و استاد دانشگاه بود و يك اديب زبان *سانسكريت* بود. او در اردوگاه هفت روزه ي مراقبه شركت مي كرد و در اولين روز اردو، پس از مراقبه نزد من آمد و گفت، "مرا ببخشيد، ولي من هيچ ديداري با الوهيت نداشتم."
اين فقط اولين روز آزمايش بود و او گفت كه با الوهيت ملاقات نكرده است!
بنابراين به او گفتم، "اگر با الوهيت ديدار كرده بودي، خطرناك مي بود، زيرا اگر مي توانستي به همين آساني با الوهيت ديدار كني، به آن ارج نمي نهادي." و همچنين به او گفتم،"فرد بايد واقعاً احمق باشد كه فكر كند با نشستن با چشماني بسته به مدت ده دقيقه، آماده شده تا الوهيت را بشناسد."
بنابراين اگر جزيي ترين اشعه اي از سكوت را تجربه كرديد، درنظر بياوريد كه تمام خورشيد را ديده ايد، زيرا حتي جزيي ترين تجربه ي نور، به شما كمك خواهد كرد تا به خورشيد برسيد.
اگر در اتاقي تاريك نشسته باشم و اشعه اي كوچك از نور را ببينم، به دو نوع مي توانم با آن برخورد كنم. يك راهش اين است كه بگويم: " در مقابل اينهمه تاريكي كه اطرافم را فراگرفته،

اين اشعه ي كوچك نور چيست؟ اين اشعه ي كوچك نور چه مي تواند بكند؟ ، اطرافم پر از تاريكي است."

راه ديگرش اين است كه فكر كنم، "باوجود تمام اين تاريكي، دست كم اين اشعه ي كوچك نور را در اختيار دارم، و اگر به سوي اين شعه بروم، شايد به منبع آن كه خورشيد است برسم."

براي همين است كه به شما مي گويم به تمام آن تاريكي ها فكر نكنيد. اگر حتي يك ذره و يك باريكه نور وجود دارد، روي آن متمركز شويد. اين به شما نگرشي مثبت عطا خواهد كرد. معمولاً، زندگي شما درست عكس اين است. اگر يك بوته گل سرخ را به شما نشان دهم، شايد بگويي، "چه چيزي براي ديدن وجود دارد؟ جهان هستي خيلي بي انصاف است، فقط سه چهار گل سرخ هست و هزاران خار." اين يك نگرش است: ديدن بوته ي گل سرخ و گفتن اينكه : "جهان هستي بسيار بي انصاف است! هزاران خار هست و فقط چند گل سرخ" اين يك نگرش و يك رويكرد است. راه ديگر اين است كه بگويي، "جهان هستي بسيار اسرارآميز است، در ميان اينهمه خار، يك گل سرخ را مي آفريند." مي تواني چنين نيز ببيني: "يگ گل سرخ در ميان انبوهي از خارها..؟ چه دنياي شگفت انگيزي است! واقعاً به نظر معجزه مي آيد، امكان شكفتن يك گل سرخ زيبا در ميان اينهمه خار!"

بنابراين من مايل كه شما رويكرد مثبت را برگزينيد. در اين سه روز، پايه و اساس را جزيي ترين اشعه ي نور كه در مراقبه مي بينيد قرار دهيد و بگذاريد قوي تر شود.

سومين نكته اين است كه در اين سه روز مراقبه شما به روشي كه تا همين امروز عصر عادت داشتيد زندگي كنيد، زندگي نخواهيد كرد. انسان يك آدم آهني است، پر از عادات. و اگر فرد در اسارت عادت هايش باقي بماند، اين طريق تازه ي مراقبه برايش بسيار دشوار خواهد بود. بنابراين من توصيه ي كنم كه شما در عادات خود تغييراتي بدهيد.

يك تغيير اين است كه در اين سه روز تا جايي كه ممكن است كمتر حرف بزنيد. حرف زدن بزرگترين مصيبت اين قرن است! و شما فقط آگاه نيستيد كه چقدر حرف مي زنيد. از صبح تا شب، تا وقت خواب، به حرف زدن ادامه مي دهيد. يا با كسي حرف مي زنيد، يا اگر كسي نيست كه با او حرف بزنيد، با خودتان حرف مي زنيد.

در طول اين سه روز، در مورد اين عادت مدام حرف زدن خود هشيار باشيد. و اين فقط يك عادت است. براي يك مراقبه كننده، اين موضوعي حياتي است. من مايلم كه شما در طول اين سه روز تا حد ممكن كمتر حرف بزنيد، و وقتي حرف

مي زنيد، بايد خالص باشد، نه آن وراجي هاي هر روزه. درواقع هر روز در چه مواردي صحبت مي كنيد؟ آيا هيچ ارزشي دارد؟ اگر حرف نمي زديد، آيا ضرري داشت؟

شما فقط پرگويي مي كنيد: ارزش زيادي ندارد. و اگر حرف نمي زديد، آيا به كسي ضرري مي رسيد؟ آيا با حرف نزدن شما ديگران احساس خسران مي كردند؟!

در طول اين سه روز به ياد بسپاريد كه نبايد با هيچ كس زياد حرف بزنيد. اين كمكي عظيم خواهد بود. و اگر هم حرف مي زنيد، بهتر است كه فقط در مورد مراقبه باشد و نه هيچ چيز ديگر. ولي بسيار بهتر است كه ابداً حرف نزنيد: تا حدممكن در سكوت باشيد. اين به آن معنا نيست كه به خودتان فشار بياوريد كه ساكت باشيد و يا آنچه را كه بخواهيد بگوييد بايد بنويسيد. آزاد هستيد كه سخن بگوييد، ولي وراجي نكنيد. با هشياري سخن بگوييد، و فقط وقتي كه لازم است. اين به دو راه به شما كمك مي كند. يكي نفع آن در اين است كه تمام آن انرژي را كه با سخن گفتن هدر مي رود، صرفه جويي مي كنيد. آنوقت آن انرژي مي تواند در مراقبه مصرف شود. و نفع دوم در اين است كه شما را از ديگران قطع مي كند و در اين هنگام در تنهايي خودتان هستيد.

ما به اين مكان كوهستاني آمده ايم و اگر قرار باشد كه اين دويست نفر كه گردآمده ايم شروع كنند باهم به گپ زدن و صحبت كردن، اين يك اتلاف بزرگ خواهد بود.

آنوقت هنوز هم در جمعيت خواهيد بود، مانند قبل، و آنوقت قادر نخواهيد بود سكوت را تجربه كنيد. براي تجربه كردن سكوت، فقط در كوهستان بودن كافي نيست. همچنين لازم است كه خودتان را از ديگران جدا كنيد و تنها باشيد. فقط وقتي بايد تماس ايجاد كنيد كه مطلقاً ضروري باشد. تصور كنيد كه تنها انسان در اين كوهستان هستيد و هيچ كس ديگر در اطراف نيست. بايد طوري زندگي كنيد كه گويي تنها به اينجا آمده ايد، تنها اقامت مي كنيد و تنها در اطراف حركت مي كنيد. زير يك درخت بنشيند، تنها. در گروه به اينطرف و آنطرف نرويد. در اين سه روز تنها زندگي كنيد و تنها باشيد. حقيقت زندگي هرگز توسط زندگي با جمع شناخته نشده است، و نمي تواند اينگونه تجربه شود.

هيچ تجربه ي بااهميتي در جمعيت اتفاق نيفتاده است. هركس كه طعم سكوت را چشيده باشد، آن را در انزواي مطلق و در تنهايي چشيده است.

وقتي از حرف زدن با ديگران پرهيز مي كنيد و وقتي كه تمام وراجي هاي بيرون و دورن متوقف مي شوند، طبيعت شروع مي كند به روش هايي اسرارآميز با شما رابطه زدن. طبيعت پيوسته با شما در ارتباط است، ولي شما چنان سرگرم وراجي هايتان هستيد كه صداي نرم او را

نمي شنويد. بايد خودتان را ساكت كنيد تا بتوانيد آن صدايي را كه در درونتان با شما سخن مي گويد بشنويد. بنابراين در اين سه روز، حرف زدن بايد آگاهانه كاسته شود. اگر فراموش مي كنيد و از روي عادت حرف مي زنيد و دوباره به ياد مي آوريد، همانجا بايستيد و معذرت بخواهيد. تنها باشيد. هركجا كه دوست داشتيد برويد، زير درختي بنشينيد. شما پاك از ياد برده ايد كه بخشي از طبيعت هستيد. همچنين نمي دانيد كه نزديك بودن با طبيعت آن تجربه ي غايي را آسان تر مي كند، هيچ كجا چنين آسان نيست.

بنابراين از اين سه روز باورنكردني حداكثر استفاده را ببريد. در انزوا و تنهايي باشيد و تا وقتي كه ضرورت ندارد حرف نزنيد. و حتي اگر همه ساكت هستند، به تنها بودن ادامه بدهيد. يك مراقبه كننده بايد تنها باشد. مردم زيادي در اينجا هستند، پس وقتي همه براي مراقبه مي نشينيم، شايد به نظر برسد كه گروهي از مردم به مراقبه نشسته اند. ولي هر مراقبه اي انفرادي است، يك گروه نمي تواند مراقبه كند. با نشستن در اينجا، در يك گروه بزرگ قرار داريد، ولي وقتي به درون خود مي رويد، همگي شما احساس تنهابودن خواهيد كرد. وقتي چشمانتان را مي بنديد، احساس تنهايي مي كنيد، و وقتي ساكت هستيد، ديگر گروه درميان نخواهد بود. در اينجا دويست نفر نخواهند بود، بلكه هركس فقط با خودش خواهد بود و نه با آن 199 مراقبه كننده ي ديگر. مراقبه نمي تواند دسته جمعي انجام شود. تمام نيايش ها، تمام مراقبه ها، انفرادي و شخصي هستند. در اينجا تنها باشيد و همچنين وقتي كه اينجا را ترك مي كنيد. و بيشتر وقتتان را در سكوت بگذرانيد.

صحبت نكنيد. ولي فقط صحبت نكردن كفايت نمي كند، بايد همچنين تلاشي آگاهانه انجام دهيد تا آن وراجي دايمي را كه در درونتان جريان دارد متوقف كنيد. تو با خودت حرف مي زني و به خودت پاسخ مي دهي ، خودت را آرام كن و اين را نيز بينداز. متوقف كردن وراجي دروني كاري دشوار است، پس باقاطعيت به خودت بگو كه اين صدا را بخوابان و به خودت بگو كه از اين صدا خوشت نمي آيد.

با خوددروني ات حرف بزن. به عنوان يك مراقبه كننده، اهميت دارد كه به خودت تلقين كني. گاهي اين را آزمايش كن: جايي تنها بنشين، به ذهنت بگو كه وراجي اش را متوقف كند، به ذهنت بگو كه خوشت نمي آيد و تعجب خواهي كرد كه براي لحظه اي وراجي دروني ات متوقف خواهد شد.در اين سه روز به خودت تلقين كن كه حرف نخواهي زد.

در اين سه روز تفاوت را احساس خواهيد كرد: كه رفته رفته، گام به گام وراجي كمتر خواهد شد.

نكته ي چهارم: شايد شكايت هايي داشته باشيد، مشكلاتي داشته باشيد ، نبايد به آن ها توجه كنيد. اگر مشكلات و دشواري هاي جزيي را تجربه كرديد، به آن هيچ توجهي نكنيد.
ما براي سرگرمي اينجا نيستيم.



به تازگي داستان يك راهبه چيني را شنيده ام. او از روستايي گذر مي كرد كه فقط چند خانه در آن بود و چون هوا داشت تاريك مي شد و او تنها بودن به محوطه ي جلوي آن خانه ها رفت و از روستاييان درخواست كرد: "لطفاً اجازه بدهيد كه امشب در يكي از خانه هاي شما اقامت كنم."

براي آنان او يك غريبه بود و از مذهبي ديگر بود، پس روستاييان درهاي خانه هايشان را به روي بستند. روستاي بعدي بسيار دور بود و هوا تاريك مي شد و او تنها بود. او مجبور شد شب را در هواي باز بخوابد و زير يك درخت گيلاس استراحت كند. نيمه شب بيدار شد ، شبي سرد بود و او به سبب سرما خوابش نمي برد. او به بالاي سرش نگاه كرد و ديد كه شكوفه هاي گيلاس همه باز شده اند و درخت از شكوفه ها پوشيده شده بود. و ماه در وسط آسمان بود و مهتاب بسيار زيبا بود. او براي يك لحظه، خوشي بسياري را تجربه كرد. صبح كه شد به آن روستا برگشت و از تمام مردمي كه سرپناهشان را از او دريغ كرده بودند تشكر كرد.

وقتي از او پرسيدند، "براي چه تشكر مي كني؟" گفت، " براي عشقتان، براي مهر و مهرباني تان كه ديشب درها را به روي من بستيد. به همين سبب بود كه من ديشب توانستم سروري باورنكردني را تجربه كنم. من آن شكوفه ها ي گيلاس را زير نور باشكوه مهتاب ديدم و چيزي را ديدم كه قبلاً هرگز نديده بودم. اگر به من پناه داده بوديد، آن را نمي ديدم. حالا دليل بستن درها را ديدم و از مهرباني شما تشكر مي كنم."



اين يك راه نگاه كردن به وقايع است. ممكن بود كه هركدام از شما در آن شب به جاي آن زن راهبه بوديد و درها به رويتان بسته مي شد و در شب احساس خشم مي كرديد. شايد احساس نفرت زياد مي كرديد و از آن مردم بسيار عصباني مي بوديد، شايد به آن شكوفه هاي گيلاس توجهي نمي كرديد و شايد طلوع صبح را مشاهده نمي كرديد. آن احساس سپاسگزاري به جاي خود! شما هيچكدام از اين ها را احساس نمي كرديد.

راه ديگري براي مرتبط شدن با زندگي وجود دارد ، و آن وقتي است كه نسبت به همه چيز در زندگي سپاسگزار هستيد. و بايد به ياد بسپاريد كه در طول اين سه روز، نسبت به همه چيز شاكر

باشيد. براي آنچه كه دريافت مي كنيد سپاسگزار باشيد و نگران آنچه كه دريافت نمي كنيد نباشيد. اين اساس شكرگزاري است. بر اين اساس است كه رهابودن و سادگي در درون شما زاده مي شود.

براي اينكه خلاصه كنم، مايلم بگويم كه در طول اين سه روز شما بي وقفه مي كوشيد كه به درون برويد، مراقبه كنيد و وارد سكوت شويد. در اين سفر، به يك پيمان محكم نياز است. ذهن خودآگاه كه تمام روند افكار در آنجا اتفاق مي افتد، تنها بخشي كوچك است، بقيه ي ذهن در لايه هاي عميق تر قرار دارد.

اگر قرار باشد ذهن را به ده قسمت تقسيم كنيم، ذهن خودآگاه تنها يك بخش آن است، بقيه ي نُه قسمت ذهن ناخودآگاه است. تفكرات و عقلانيت ما در آن يك بخش صورت مي گيرد، ولي بقيه ي مغز از آن هشيار نيست. بقيه ي مغز احساسي از آن را ندارد. وقتي يك پيمان خودآگاه براي مراقبه كردن، براي ورود به فراآگاهي samadhi و سرور غايي مي بنديم، بخش عمده ي مغز ما از اين پيمان ناآگاه باقي مي ماند. اين بخش ناخودآگاه، در اين پيمان از ما حمايت نخواهد كرد. ولي اگر ما حمايت بخش ناخودآگاه را به دست نياوريم در نگه داشتن پيمان خود توفيق نخواهيم داشت. براي كسب حمايت بخش ناخودآگاه ذهن، به تلاشي مصمم و آگاهانه نياز است.

من اينك چگونگي اين تلاش آگاهانه را شرح مي دهم: وقتي از خواب بيدار مي شوي، بگذار با آن تصميم همراه باشد، و در شب، وقتي به خواب مي روي، وقتي در رختخوابت دراز مي كشي، براي پنج دقيقه پيمانت را مرور كن و همانطور كه به خواب مي روي آن را با خودت تكرار كن.

ميل دارم براي مصمم شدن شما اين تمرين را تشريح كنم و شما اين تمرين را در اينجا و در زندگي معمولي خود عمل خواهيد كرد. همانطور كه گفتم، با اين پيمان، تمام ذهن، خودآگاه و ناخودآگاه هردو، بايد تصميم بگيرد كه ، "من ساكت خواهم بود، من مصمم هستم تا مراقبه را تجربه كنم."

شبي كه *گوتام بودا* به اشراق رسيد، زير درخت *بودي* bodhi خودش نشسته بود و به خود گفت، "تا وقتي كه به اشراق نرسم از زير اين درخت برنخواهم خاست."

شايد فكر كني، " ولي چه ربطي دارد؟ چگونه برنخاستن از زير درخت به اشراق كمك مي كند؟" ولي همان پيمان كه "... برنخواهم خاست." در تمام بدن منتشر مي شود ، و تا به اشراق نرسيد برنخاست! با شگفتي، او همان شب به اشراق رسيد.

و شش سال بود كه مي كوشيد، ولي قبلاً هرگز چنان شدتي در او نبود. اينك تمرين كوچكي را براي تشديد پيمان به شما مي دهم. اين تمرين را در اينجا عمل مي كنيم و همچنين امشب قبل از خواب.

اگر بازدم كامل انجام دهي و سپس ديگر نفس نكشي چه اتفاقي خواهد افتاد؟ اگر هوا را كاملاً خارج كنم و سپس دماغم را بگيرم و نفس نكشم، چه روي مي دهد؟ براي مدت كوتاهي تمام وجودم براي نفس كشيدن مبارزه خواهد كرد. آيا تمام منافذ بدنم و ميليون ها سلول آن براي هوا فرياد نخواهند زد؟ هرچه بيشتر سعي كنم نفسم را نگه دارم، شوق نفس كشيدن، عميق تر در ذهن ناخودآگاهم منتشر خواهد شد. هرچه بيشتر نفسم را نگه دارم، آن بخش دروني وجودم بيشتر تقاضاي هوا خواهد كرد. و اگر تا آخرين لحظه نفسم را حبس كنم، تمام وجودم تقاضاي هوا خواهد كرد. اينك ديگر يك خواسته ي ساده نيست، فقط آن لايه بالايي متاثر نشده است. اينك مسئله ي مرگ و زندگي است. اينك لايه هاي عميق تر وجود، لايه هاي زيرين نيز تقاضاي هواي بيشتر دارند.

در اين لحظه، وقتي كه به نقطه اي مي رسي كه تمام وجودت گرسنه ي هواست، بايد براي خودت تكرار كني، "من مراقبه را تجربه خواهم كرد."

در آن لحظه، وقتي كه زندگيت درخواست هوا را دارد، بايد اين فكر را نزد خودت تكرار كني، " من وارد حالت سكوت خواهم شد. پيمان من اين است: من مراقبه را تجربه خواهم كرد."

در اين وضعيت، ذهنت بايد اين فكر را تكرار كند، بدنت تقاضاي هوا را دارد و ذهنت اين فكر را تكرار مي كند. هرچه تقاضاي هوا قوي تر باشد، پيمان تو عميق تر وارد خواهد شد. و اگر تمام وجودت درحال مبارزه باشد و تو اين جمله را تكرار كني، آنگاه شدت و نيروي پيمان تو چندين برابر خواهد بود. اينگونه به ذهن ناخودآگاهت دست خواهد يافت.

شما هر روز قبل از شروع مراقبه چنين پيماني خواهيد بست و هر شب قبل از خواب نيز همين كار را خواهيد كرد. جمله را تكرار كنيد و سپس به خواب برويد.

وقتي به خواب فرو مي رويد، در آن لحظه نيز بگذاريد پيوسته در ذهنتان صدا كند: "من مراقبه را تجربه خواهم كرد. اين پيمان من است. من وارد سكوت خواهم شد."

اين پيمان بايد به صداكردن در ذهنت چنان ادامه بدهد كه تو تشخيص ندهي كي به خواب رفته اي. در خواب ذهن خودآگاهت غيرفعال است و درها به روي ذهن ناخودآگاه باز هستند. اگر زماني كه ذهن خودآگاهتان فعال نيست به تكرار اين پيمان ادامه دهيد، آنوقت مي تواند وارد ذهن نيمه هشيار شود. و با مرور زمان تغيير مهمي را مشاهده خواهيد كرد ، حتي در همين

سه روز نيز خواهيد ديد. حالا سعي كنيد اين روش را درك كنيد كه مي تواند پيمانتان را قوي تر سازد. راه انجامش چنين است: نخست نفس هاي آرام و عميق بكشيد و خودتان و ريه هايتان را تا حد ممكن از هوا پر كنيد. وقتي كه تا حدممكن هوا را به درون فرستاديد، آن فكر را ادامه بدهيد: "من مراقبه را تجربه خواهم كرد" و به تكرار اين جمله ادامه بدهيد. سپس بازدم انجام بدهيد، و در نقطه اي احساس خواهيد كرد كه هواي بيشتري براي بيرون فرستادن وجود ندارد. ولي وجود دارد ، پس آن هوا را نيز خارج كنيد و آن جمله را تكرار كنيد.

حالا احساس مي كني كه مطلقاً هواي بيشتري باقي نمانده است ، ولي هنوز هم باقي است. پس آن را هم خارج كن. نترس، هرگز هوا را تماماً بيرون نخواهي داد. براي همين است كه هرگاه احساس مي كني كه هواي بيشتري باقي نمانده تا بيرون بدهي، هميشه قدري هواي بيشتر وجود دارد. ، پس سعي كن همان را هم بيرون بدهي. هرچه بيشتر مي تواني تماماً بازدم انجام بده و به تكرار ادامه بده: "من مراقبه را تجربه خواهم كرد."

اين پديده اي عجيب است: با اين كار يك روند فكري در ذهن ناخودآگاهتان آغاز مي شود.

پيماني شديد برخواهد خاست و همين فردا اثرش را خواهيد ديد، پس بايد اين پيمان را بسيار قوي سازيد.

ما اين تمرين را همين امروز عصر پيش از ترك كردن اين مكان انجام خواهيم داد. بايد پنج بار آن را انجام دهيد، يعني بايد پنج بار دم و بازدم انجام دهيد و آن جمله را پنج بار در درون تكرار كنيد. اگر كسي مشكل قلبي يا مشكل ديگري دارد، آن را با شدت زياد انجام ندهد و به نرمي انجامش دهد. تا حد ممكن به آرامي انجام دهيد. خودتان را ناراحت نكنيد.

من در مورد اراده براي آن تجربه سخن گفتم. بايد در طول اين سه روز هر شب قبل از خواب آن را انجام دهيد. وقتي روي تخت دراز مي كشيد، آن جمله را همانطور كه به تدريج به خواب مي رويد تكرار كنيد. اگر اين روند را با مصرانه و با پشتكار دنبال كنيد و صدايتان به ناخودآگاه برسد، نتيجه بسيار آسان به دست مي آيد و غيرقابل اشتباه خواهد بود.

مايل بودم امروز در مورد اين نكات صحبت كنم و اميدوارم شما نكات مهم آن را درك كرده باشيد. همانطور كه گفتم، حرف زدن نبايد وجود داشته باشد.

طبيعتاً روزنامه هم نمي خوانيد و يا به راديو نيز گوش نمي دهيد، زيرا آن ها نيز نوعي حرف زدن هستند. يا وقتي كه گفتم ساكت و تنها هستيد... اين يعني كه از همنشيني با ديگران تاجايي كه مي توانيد پرهيز كنيد. به جز اوقاتي كه در اينجا جمع مي شويم، يا وقتي كه غذا مي خوريم... ولي درآن مواقع نيز آرام و در سكوت خواهيد بود.

بايد سكوتي تمام حاكم باشد، گويي كه ابداً وجود نداريد. وقتي براي مراقبه كردن به اينجا مي آييد، آنوقت نيز در سكوت مي آييد. نتايج اين سه روز در سكوت را خواهيد ديد. وقتي در خيابان راه مي رويد، ساكت باشيد، وقتي مي نشينيد، مي ايستيد يا حركت مي كنيد، ساكت باشيد. و سعي كنيد بيشتر اوقات تنها باشيد. مكاني زيبا را پيدا كنيد و در آنجا ساكت بنشينيد. و اگر كسي با شماست، آنان نيز بايد ساكت بنشينند و حرف نزنند. درغيراينصورت اين كوهستان به هدر رفته و اين زيبايي تلف شده است. آنچه را كه درست در برابرتان قرار دارد نخواهيد ديد. همه چيز را با حرف زدنتان ازبين خواهيد برد. تنها باشيد.

مي خواستم به اين چند نكته كه براي همگي مهم هستند اشاره كنم. اگر عطشي در درون نداريد و به نظر مي رسد كه راهي براي بيداركردن اين عطش وجود ندارد، آنوقت فردا صبح اين را به من بگوييد. اگر خيلي به خودتان اميد نداريد و احساس مي كنيد كه نمي تواند اميدي وجود داشته باشد و يا اگر قوت بخشيدن به پيمانتان را دشوار مي يابيد و احساس مي كنيد كه مراقبه كردن برايتان ممكن نيست، به من بگوييد. بنابراين فردا مي توانيد در مورد مشكلاتي كه فكر مي كنيد در سه روز آينده با آن روبه رو خواهيد شد با من حرف بزنيد، تا كه بعدها زماني به هدر نرود.

اگر هر گونه مشكل شخصي، درد يا اندوهي داريد كه شما را از مراقبه باز مي دارد و مي خواهيد برطرف شود، اگر در حين مراقبه با هر مشكلي روبه رو شديد، اين را به ياد داشته باشيد: مي توانيد پرسش خود را جداگانه مطرح كنيد. اين براي همگان نيست، براي فرد است و بايد برنامه اي جداگانه را دنبال كنيد. و هرگونه مشكلي را كه داريد، تا فردا صبح در موردش روشن باشيد و بتوانيم براي سه روزآينده آماده باشيم. بايد توجهتان به يك نقطه متمركز باشد. و آنگاه از فردا شروع مي كنيم كه چه بايد بكنيم و كار واقعي را از فردا آغاز خواهيم كرد.



حالا قدري دورتر از همديگر مي نشينيم ، سالن به قدر كافي بزرگ است، پس همه مي توانند قدري باز تر بنشينند و مي توانيم قبل از ترك اينجا پيمان خود را ببنديم.......... نه خيلي با شدت و همراه با تكان، بلكه آرام آرام ريه ها را پر از هوا كنيد. وقتي ريه ها پر شدند، نزد خود تكرار كنيد: "من مراقبه را تجربه خواهم كرد."

اين جمله را تكرار كنيد. سپس وقتي كه ريه ها تا بيشترين حد پر شدند، براي مدتي هوا را حبس كنيد و جمله را تكرار كنيد.

شايد عصبي بشويد، احساس بيرون دادن هوا را خواهيد كرد، ولي به حبس هوا ادامه بدهيد و آن جمله را تكرار كنيد. آنوقت به آهستگي شروع كنيد به بازدم و بازهم جمله را تكرار كنيد. به بازدم ادامه دهيد تا ريه ها خالي شوند و سپس به بيرون دادن هوا ادامه دهيد و بازهم جمله را تكرار كنيد.

وقتي مطلقاً تخليه شديد، اين خالي بودن را نگه داريد. ديگر نفس نكشيد. و تا جايي كه مي توانيد به تكرار كردن جمله ادامه دهيد. و سپس، به آهستگي هوا را به درون بفرستيد.

يك دم و يك بازدم يك دور محسوب مي شود. همه بايد اين روند را به آهستگي و قدم به قدم دنبال كنند. پس از اينكه پنج بار آن را انجام داديد، پشت را صاف نگه داريد، به آرامي تنفس كنيد، آرام بنشينيد و براي پنج دقيقه ساكت بنشينيد. ما اين تمرين را ده دقيقه ادامه مي دهيم و سپس همه در سكوت اين محل را ترك خواهند كرد. به ياد داشته باشيد: نبايد حرف بزنيد، و اين حرف نزدن از همين حالا آغاز مي شود.

به نوعي، اردوگاه مراقبه از هم اكنون آغاز به كار مي كند. وقتي به رختخواب مي رويد اين تمرين را پنج تا هفت بار تكرار كنيد، تاجايي كه راحت هستيد، سپس چراغ را خاموش كنيد و به خواب برويد. در وقت خواب فكر كنيد :"من در سكوت خواهم بود، هدف من اين است." و زماني كه خواب شما را در مي ربايد، اين فكر با شما خواهد بود.

وقتي پنج بار اين تمرين را انجام داديد، براي مدتي استراحت كنيد و به نرمي نفس بكشيد.

حالا پشت را صاف نگه داريد. بدن را شل كنيد. ستون مهره ها صاف هستند و بدن آسوده است. چشم ها را ببنديد. به آرامي نفسي عميق بكشيد و چيزي را كه اكنون گفتم پنج بار تكرار كنيد: "من سكوت را تجربه خواهم كرد. من مراقبه را تجربه خواهم كرد. من مصمم هستم كه مراقبه را تجربه كنم."

بگذاريد تمامي وجودتان چنين پيماني ببندد كه وارد مراقبه خواهيد شد. بگذاريد تمامي وجودتان با آن پيمان به ارتعاش در آيد. اين پيمان بايد به ژرف ترين لايه هاي آگاهي شما نفوذ كند. پس از اينكه پنج بار اين را تكرار كرديد، بسيار به نرمي، بسيار با آسودگي، بنشينيد و پشت را صاف كنيد و تنفس را آهسته كنيد. به آهستگي هوا را بيرون بدهيد و به تماشاكردن تنفس هايتان ادامه بدهيد. براي پنج دقيقه استراحت كنيد. در طول اين زمان استراحت، پيماني كه بسته ايد عميق تر در وجودتان خواهد نشست. پنج بار پيمانتان را تكرار كنيد، سپس، به آهستگي بنشينيد و براي پنج دقيقه تنفس هايتان را مشاهده كنيد و نفس هاي آهسته بكشيد.

فصل دوم

با بدن آغاز كن

عزيزان من:

ديشب در مورد اينكه چگونه در درونتان پايه اي براي مراقبه ايجاد كنيد سخن گفتم. نگرش من به مراقبه بر اساس هيچ متن مقدس و هيچ كتاب مذهبي يا هيچ مكتب فكري خاصي نيست. من فقط در مورد راه هايي با شما سخن مي گويم كه خودم پيموده ام و توسط رفتن به درون خودم آن ها را شناخته ام. براي همين است كه آنچه كه مي گويم فقط يك نظريه نيست. و وقتي كه از شما دعوت مي كنم تا آن را بيازماييد، ترديدي ندارم كه شما نيز در يافتن چيزي كه شوقش را داريد موفق خواهيد بود. كاملاً مطمئن باشيد كه آنچه را كه مي گويم تجربه كرده ام. من مجبور شدم دوراني از درد و رنج شديد را طي كنم.

بايد از يك دوران آزمون و خطا گذر مي كردم و در طول آن دوران، سخت كوشيدم تا به درون خودم بروم. من تلاشي پيوسته را آغاز كردم تا تمام راه ها و طريقت ها را در اين جهت طي كنم. آن روزها بسيار مشقت بار و پر از رنج بودند. ولي كوششي مدام وجود داشت و به سبب همين تلاش ، درست مانند وقتي كه آبشاري عظيم از بلندايي رفيع فرو مي ريزد و آن جريان مداوم حتي صخره ها را مي فرسايد ، درست مانند آن آبشار، با تلاشي مداوم، در جايي روزنه اي را يافتم.

و من فقط در مورد روش هايي سخن مي گويم كه توسط آن ها اين روزنه را يافته ام. بنابراين با اطمينان و يقيني مطلق به شما مي گويم كه اگر اين روش را بيازماييد، نتيجه مطلقاً تضمين شده است.

گاهي درد و اندوه وجود داشتند، ولي اينك در من نه دردي هست و نه اندوهي. ديروز كسي پرسيد، "مردم با شما از انواع مشكلاتشان سخن مي گويند. آيا اين شما را ناراحت نمي كند؟" به او گفتم، "اگر مشكل مال خودت نباشد، آنوقت نمي تواني از آن مختل شوي. اگر مشكل از آن ديگري باشد، اشكالي نيست. مشكل وقتي شروع مي شود كه آن مشكل را مشكل خودت بگيري."

به اين معنا، من هيچ مشكلي ندارم. ولي نوعي ديگر از اندوه را تجربه مي كنم و آن اين است كه مردمان زيادي را در اطراف خودم مي بينم كه به نظر مي آيد زياد درد مي كشند و مشكلات بسيار دارند و احساس مي كنم كه رنج و مشكلاتشان مي تواند به آساني برطرف شود، زيرا راه حل هايي بسيار آسان براي آن ها وجود دارد. احساس مي كنم كه اگر آنان شروع كنند

به در زدن، در برايشان به آساني گشوده مي شود. و بااين وجود آنان فقط در مقابل در ايستاده اند و گريه مي كنند. اينجاست كه من نوعي بسيار متفاوت از درد و رنج را تجربه مي كنم.



داستاني كوتاه پارسي وجود دارد:

مردي نابينا و دوستش از كويري گذر مي كردند. هر يك از آنان به سفري جداگانه مي رفتند، ولي در ميان راه ملاقات كردند و آن مرد ديگراز آن مرد نابينا دعوت كرده بوده تا به او ملحق شود.

آنان براي چند روز با هم بودند و با مرور زمان دوستي شان عميق تر شده بود. يك روز صبح مرد نابينا زودتر از دوستش بيدار شد و دنبال عصايش گشت. زمستان بود و شبي سرد و كويري و بسيار سرد.

او عصايش را پيدا نكرد، ولي ماري در آنجا بود كه به سبب سرما خشك شده بود.

پس مرد نابينا آن را برداشت و خدا را شكر كرد و گفت، "من عصاي خودم را گم كردم، ولي تو به من عصايي بهتر و نرم تر دادي." سپاس خداوند را به جاي آورد و گفت "تو بسيار مهرباني."

سپس با عصايش به دوستش زد تا او را بيدار كند و گفت، "بيدار شو، صبح شده است."

وقتي دوستش بيدار شد و او را با آن مار ديد ترسيد و گفت، "اين چيست كه در دست داري؟ فوراً آن را بينداز! يك مار است، خطرناك است."

مرد نابينا پاسخ داد: "تو حسوديت مي شود كه عصاي زيباي مرا يك مار مي خواني. مي خواهي من آن را بيندازم تا تو آن را برداري ، من نابينا هستم، ولي احمق نيستم."

دوستش پاسخ داد، "ديوانه شده اي؟ آن را فورا دور بينداز! اين يك مار است و خطرناك است."

ولي مرد نابينا گفت، "تو روزها با من بوده اي و نتوانستي بفهمي كه من چقدر زرنگ هستم. من عصايم را گم كرده ام و اينك خداوند عصايي زيباتر به من داده است و حالا تو مي خواهي مرا گول بزني و مي گويي كه مار است."

مرد نابينا كه خشمگين بود و مي پنداشت دوستش به او حسودي مي كند، به تنهايي به راهش ادامه داد. پس از مدتي كه خورشيد برآمد و هوا گرم شد، آن مار گرم شد و به زندگي بازگشت. ديگر سرد و منجمد نبود و آن مرد نابينا را گزيد.



دردي كه من دارم همان دردي است كه آن دوست مرد نابينا بايد براي دوستش احساس كرده باشد. من نيز براي تمام اطرافيانم همچون دردي را احساس مي كنم. آنان ماري را در دست دارند، يك عصا نيست، ولي اگر اين را بگويم، آنان به فكر فرو مي روند كه چه حسادتي در من برانگيخته شده كه اين را مي گويم.

و من در مورد ديگران حرف نمي زنم، در مورد *شما* سخن مي گويم.

فكر نكن كه در مورد نفر بغل دستي تو حرف مي زنم. مطلقاً با تو سخن مي گويم. و من مي توانم آن مار را در دست هاي همگي شما ببينم. با اين وجود هرچيزي كه فقط به نظر همچون عصا بيايد، كمكي نخواهد كرد، عصا نخواهد بود. ولي نمي خواهم شما راه را ترك كنيد. و مايل نيستم فكر كنيد كه من از روي حسادت است كه مي خواهم عصاي زيباي شما را بقاپم! بنابراين مستقيماً آن را نفس نمي خوانم. من آهسته آهسته شما را متوجه خواهم ساخت كه آن چيزي كه به آن چسبيده ايد، خطرناك است.

و در واقع حتي اين را هم نمي گويم. آنچه مي گويم اين است كه چيزي والاتر براي چسبيدن وجود دارد. شادماني عظيم تري براي تجربه كردن وجود دارد و در زندگي، حقايق والاتري براي فهميدن وجود دارد. چيزي كه هم اكنون به آن چسبيده ايد، فقط شما را به ويراني خواهد كشاند. آنچه كه ما عمرمان را صرف انجامش كرده ايم در نهايت ما را نابود خواهد كرد، تمام زندگي مان را ازبين خواهد برد. و وقتي تمام زندگي ما ازبين رفت، وقتي عمرمان تمام شد، فقط يك درد و اندوه براي انسان در وقت مرگ وجود دارد ، و آن پشيماني از دست دادن يك زندگي ارزشمند است.

بنابراين، نخستين نكته اي كه مايلم بگويم اين است كه آن عطشي كه ديشب درموردش گفتم، فقط وقتي برمي خيزد كه ببينيد و تشخيص دهيد كه آن زندگي كه هم اكنون هدايت مي كنيد، خطاست. آن عطش وقتي برمي خيزد كه تشخيص دهيد روش زندگي كنوني شما مطلقاً اشتباه است و بي معني.

آيا درك اين نكته خيلي دشوار است؟ و آيا به يقين مي دانيد كه آنچه كه تاكنون گردآورده ايد هيچ ارزشي دارد؟ آيا با اطمينان مي دانيد كه قادر خواهيد بود جاودانگي را با هرآنچه كه تاكنون انباشته كرده ايد بشناسيد؟ باتمام تلاش هايي كه در تمام جهات انجام مي دهيد، آيا واقعاً مي دانيد كه سرگرم ساختن قصرهاي ماسه اي هستيد؟ يا اينكه پايه اي محكم براي آن ها وجود دارد؟ روي اين فكر كنيد، تعمق كنيد.

وقتي كه در مورد زندگي تعمق مي كنيد و آن را زير سوال مي بريد، عطشي در شما برانگيخته مي شود. عطش براي حقيقت از تعمق كردن روي زندگي نشات مي گيرد. مردمان اندكي هستند كه در مورد زندگي فكر مي كنند، بسيار اندك. بيشتر مردم همچون قطعات چوب كه روي آب رها باشند زندگي مي كنند: فقط روي آب شناور هستند و هركجا كه رودخانه آنان را ببرد به همانجا مي روند. اگر رودخانه آنان رابه سمت ساحل ببرد، به سمت ساحل مي روند، اگر به ميان جريان آب ببرد، به همانجا مي روند. گويي از خودشان حياتي ندارند و مقصدي از خودشان ندارند. بيشتر ما همچون قطعه چوبي شناور
روي رودخانه زندگي مي كنيم ، هركجا كه زمان و شرايط ما را بردند، همانجا مي رويم.

تفكر در مورد زندگي و هدف آن به تو كمك مي كند كه جهت پيدا كني: آيا مي خواهي همچون يك قطعه چوب شناور روي آب زندگي كني، آيا مي خواهي همچون برگي خشك در باد حركت كني و يا اينكه مي خواهي همچون يك فرد، يك انسان، انساني متفكر، كسي كه در زندگي جهت دارد، كسي كه تصميم گرفته كه چه مي خواهد بشود و چه بايد باشد، كسي كه زندگي و وقايع آن را در دستان خودش نگه داشته است باشي.

بزرگترين آفرينش انسان، خودش است: بزرگترين آفرينش او خودشناسي خودش است. هرچيز ديگر كه خلق كند، ارزش زيادي نخواهد داشت. مانند كشيدن خطي بر روي آب خواهد بود. ولي چيزي كه او در درونش خلق مي كند، چيزي كه از خودش مي سازد، مانند حكاكي بر سنگ خواهد بود: هرگز نمي تواند پاك شود، براي هميشه با او خواهد بود. پس در مورد زندگيت فكر كن ، آيا قطعه چوبي شناور بر آب هستي؟ آيا برگي بي جان هستي كه باد او را به هر سو مي برد؟

اگر دراين مورد بينديشي، خواهي ديد كه همچون قطعه چوبي شناوري و همچون برگي بي جان روي زمين هستي كه باد به هركجا برود با خودش خواهد برد. اكنون خيابان ها پوشيده از چنين برگ هايي هستند. آيا در زندگي هيچ پيشرفت آگاهانه اي داشته اي، يا كه فقط توسط باد به جلو رفته اي؟ و اگر باد تو را پيش رانده باشد، آيا به جايي رسيده اي؟ آيا هرگز كسي اينگونه به جايي رسيده است؟

اگر در زندگي هدفي آگاهانه انتخاب نشده باشد، انسان به هيچ كجا نخواهد رسيد. عطش براي داشتن هدفي آگاهانه فقط وقتي در تو برمي خيزد كه در اين مورد فكر كني، روي آن تامل و مراقبه كني.

بايد اين داستان را در مورد *بودا* شنيده باشيد. اين داستاني است كه چگونه *بودا* ترك دنيا كرد و چگونه يك مرتاض شد و چگونه شوق حقيقت در او برخاست. داستاني بسيار مشهور است و بسيار بامعني.



وقتي *بودا* به دنيا آمد، ستاره شناسان به والدينش گفتند كه روزي پسرشان يا يك پادشاه بزرگ و يك امپراطور خواهد شد و يا راهبي بزرگ. بنابراين پدرش ترتيبي داد كه او هرگز احساس اندوه نكند و به فكر ترك دنيا نيفتد. او برايش قصري ساخت با تمام تزيينات و هنرها و صنايع آن زمان با انواع وسايل رفاه و باغ ها و.....

و براي هر فصل يك كاخ ساخت و به تمام خدمتكاران دستور داد كه*بودا* هرگز نبايد گلي پژمرده ببيند، تا به فكرش نرسد كه گل ها مي توانند بميرند و اين پرسش: "آيا من نيز خواهم مرد؟" به فكرش نيايد. بنابراين در طول شب تمام برگ هاي پژمرده از باغ جمع آوري مي شدند. هر درخت ضعيفي را از ريشه در مي آوردند و مي بردند. فقط افراد جوان مي توانستند در اطراف او باشند، مردمان سالخورده حق ورود نداشتند، زيرا شايد *بودا* به اين فكر بيفتد كه، "انسان پير مي شود... شايد من نيز روزي پير شوم."

او تا وقتي كه جواني شده بود، هيچ چيز در مورد مرگ نمي دانست. هرگز چيزي در مورد مرگ نشنيده بود. او را از مرگ ديگران كاملاً بي خبر نگه مي داشتند تا مبادا فكر كند، "اگر مردم مي ميرند، شايد من نيز روزي بميرم."

من سعي دارم معني تعمق را برايتان بگويم. تعمق كردن يعني انديشيدن در مورد هرچيزي كه در اطراف شما روي مي دهد. اگر در مقابل شما كسي مي ميرد، آنوقت تعمق كن كه براي تو نيز روي خواهد داد. اگر كسي را مي بيني كه پير شده است، آنوقت تعمق كن كه اين براي تو نيز رخ خواهد داد.

پدر *بودا* سخت كوشيد تا اين تعمق در درون *بودا* اتفاق نيفتد ، و من مي خواهم شما هر كاري انجام دهيد تا اين تعمق در شما اتفاق بيفتد.

پدر *بودا* به هر وسيله اي متوسل شد تا او را از تعمق كردن باز بدارد، ولي بااين وجود اتفاق افتاد: روزي *بودا* از كاخش بيرون رفت و پيرمردي را ديد كه در خيابان راه مي رفت. از خدمتكارش پرسيد، "براي اين مرد چه اتفاقي افتاده؟ آيا ديگران هم چنين مي شوند؟" خدمتكار گفت، "من نمي توانم به تو دروغ بگويم ، همه بايد روزي اينگونه پير شوند."

بودا بي درنگ پرسيد، " من هم؟"

خدمتكار گفت، "ارباب من، من نمي توانم به شما دروغ بگويم، هيچ كس مستثنا نيست."

بودا گفت، "مرا به كاخ ببر! حالا مي فهمم كه من نيز مي توانم پير شوم. اگر اين بخواهد فردا رخ بدهد، آنوقت چيزي باقي نمانده است."

من اين را تعمق مي خوانم.

خدمتكار *بودا* گفت، "ولي ما براي شركت در جشن جوانان به روستا مي رويم. تمام مردم در انتظار ما هستند. بگذار ادامه دهيم."

بودا گفت، "ميلي به رفتن ندارم. جشن جوانان بي معني است زيرا همه روزي پير مي شوند." قدري پيش تر رفتند و به يك مراسم تشييع جنازه رسيدند.

بودا پرسيد: "اين چيست؟ اين مردم چه مي كنند؟ آن چيست كه بر شانه هايشان حمل مي كنند؟"

خدمتكار از پاسخ دادن اكراه داشت ولي گفت، "من نبايد به شما بگويم، ولي نمي توانم به شما دروغ بگويم. آن مرد مرده است و اين مردم او را مي برند تا بسوزانند."

بودا گفت، "مردن چيست؟" او براي نخستين بار دانست كه مردم مي ميرند.

بودا گفت، "حالا ديگر ميلي به رفتن ندارم، مرا فوراً بازگردان! اين آن مرد نيست كه مرده است ، بلكه من مرده ام."



من اين را تعمق مي خوانم. كسي در تعمق موفق شده است كه درك كند چيزي كه براي ديگري رخ داده، مي تواند براي او نيز روزي رخ بدهد. مردماني كه چيزهاي اطرافشان را درك نمي كنند، كور هستند، و به نوعي همه ي ما كور هستيم. براي همين است كه من آن داستان مرد كوري كه مار را در دستانش داشت برايتان گفتم.

پس نخستين چيزي كه براي شما است تا انجام دهيد ، و بسيار اهميت دارد ، اين است كه تمام وقايع اطراف خودتان را مشاهده كنيد و توسط اين كار ادراكي در شما برخواهد خاست. بنابراين نخستين و مهم ترين كاري كه بايد بكنيد اين است كه تمام چيزهاي اطرافتان را مشاهده كنيد.

توسط اين مشاهده، طلبي در شما برانگيخته مي شود و همين به نوبه ي خود، عطشي را براي حقيقتي والاتر به شما خواهد داد. من بسيار درد كشيده ام. وقتي كه آن دردها فروكش كرد، به جاي آن توانستم گام هاي طريق را ببينم. اينك مي خواهم در مورد نخستين گام در اين طريق برايتان بگويم.

من به اين ادراك رسيده ام كه اگر مي خواهي به معرفت غايي، به الوهيت، به وجود دوروني خودت برسي، دو چيز ضروري هستند. يكي پيرامون است، محيط مراقبه. و ديگري مركز است، مركز مراقبه. ،_ پيرامون مراقبه و مركز مراقبه. يا مي توانيد آن را بدن مراقبه و روح مراقبه بخوانيد.

امروز در مورد پيرامون مراقبه سخن مي گويم و فردا در مورد روح يا مركز مراقبه سخن خواهم گفت و پس فردا در مورد ثمرات مراقبه.

فقط اين سه چيز: پيرامون، مركز و ميوه هاي مراقبه.

به عبارتي ديگر: اساس مراقبه، خود مراقبه و ارضاشدن از مراقبه.

اساس مراقبه فقط شامل محيط بيروني تو است، و محيط شخصيت تو، بدن است. بنابراين پيرامون مراقبه فقط شامل بدن مي شود. بنابراين نخستين گام براي مراقبه، با بدن شروع مي شود. پس به ياد بسپار، هر گونه احساس منفي كه نسبت به بدن خود داري كه ديگران در تو حك كرده اند، آن ها را دور بينداز. در دنياي مادي و همچنين دنياي روحاني، بدن فقط يك وسيله است. بدن نه دشمن است و نه دوست. فقط وسيله اي است كه مي تواني از آن خوب استفاده كني و يا از آن بد استفاده كني. توسط بدن مي تواني هم درگير زندگي مادي شوي و يا درگير تجارب غايي شوي. بدن فقط يك ابزار است. در مورد آن هيچ فكر اشتباه نداشته باش. مردم معمولاً فكر مي كنند كه بدن با ما مخالف است، يا اينكه گناه آلوده است، يا اينكه دشمن است و بايد سركوب شود!

من به شما مي گويم كه اين ها افكاري اشتباه هستند ،_ بدن نه دوست است و نه دشمن، چيزي است كه تو از آن مي سازي. براي همين است كه بدن چنين اسرارآميز است، بسيار خارق العاده است. در دنيا، هر اشتباهي كه صورت گرفته، توسط بدن صورت گرفته است و هر چيز درست كه به وقوع پيوسته توسط بدن به وقوع پيوسته است. بدن تنها وسيله و ابزار است. بنابراين براي مراقبه لازم است كه به بدن توجه كنيد، زيرا بدون اينكه نخست اين وسيله را مرتب كنيد، نمي توانيد پيشرفتي داشته باشيد. اگر بدن در وضعيت مناسبي نباشد، نمي توانيد پيشرفت كنيد.

بنابراين نخستين گام پاكسازي بدن است: هرچه بدن پاك تر باشد، رفتن به اعماق درون آسان تر خواهد بود. پاكسازي بدن يعني چه؟ نخستين معني اين است كه نبايد هيچگونه اختلال ، مانع blocks يا گره complexes در سيستم بدن وجود داشته باشد، ، آنوقت بدن پاك است.

سعي كن درك كني كه اين موانع و اين گره ها از كجا وارد بدن مي شوند. اگر بدن بدون مانع باشد، اگر هيچ اختلالي نداشته باشد و مشكلي نداشته باشد، آنوقت بدن خالص است و به تو كمك

مي كند كه به درون بروي. ولي اگر بسيار خشمگين باشي، اگر خشمگين باشي ولي آن را اظهار نكني، گرماي اين خشم در قسمتي از بدنت انباشته مي شود و توليد يك مانع مي كند. بايد ديده باشيد كه خشم چگونه مي تواند به عصبيت hysteria و به بيماري منتهي شود.

تحقيقات اخير بر روي بدن انسان نشان مي دهد كه از هر يكصد بيماري، نيمي از آن به بدن مربوط نيست، بلكه ذهني هستند. ولي اين اختلال ذهني به بدن منتقل مي شود و اگر بدن دچار اختلال شود و سالم نباشد، آنوقت تمام سيستم بدني سخت و ناخالص مي شود.

تمام مكاتب روحاني و مذاهب مختلف آزمايشات باورنكردني و انقلابي در مورد پاكسازي بدن ابداع كرده اند و درك اين آزمايشات مفيد خواهد بود. اگر اين روش ها را آزمايش كنيد، ظرف چند روز كشف خواهيد كرد كه بدنتان چقدر اسرارآميز است. ديگر بدنتان همچون يك دشمن جلوه نخواهد كرد، بلكه معبدي خواهد شد كه الوهيت در آن منزل مي كند. آنوقت ديگر بدن دشمن نيست، بلكه يك دوست است و نسبت به آن شاكر خواهيد بود. بدن وجود تو نيست. از ماده تشكيل شده است. تو و بدنت باهم تفاوت داريد. مي تواني از آن بسيار استفاده كني و آنوقت از آن سپاسگزار خواهي شد، نسبت به آن مديون خواهي بود زيرا بسيار حمايت كننده است.

نخستين گام در پاكسازي بدن دور نگه داشتن آن از مانع هاست. و در بدن ما موانع بسياري وجود دارند. براي مثال چند روز پيش مردي نزد من آمد و گفت: "چند روزي است كه مراقبه اي را از يك مذهب خاص انجام مي دهم و ذهنم بسيار آرام شده است."

به او گفتم، "فكر نمي كنم ذهنت آرام باشد."

گفت، "چگونه مي تواني اين را بگويي؟"

پاسخ دادم، "از وقتي كه وارد شده اي، هردو پاهايت را تكان تكان مي دهي."

او نشسته بود و پاهايش را تكان تكان مي داد.

گفتم، "ممكن نيست كه پاها اينقدر تكان بخورند و ذهن آرام و ساكت باشد."

بي قراري بدن از بي قراري ذهن ناشي مي شود. وقتي كه حركت ذهن آهسته مي شود، بدن نيز كند مي شود. بدن *بودا* و *ماهاويرا* همچون سنگي به نظر مي آمد كه مجسمه هايشان از آن ساخته شده، بدنشان سنگ-مانند به نظر مي رسيده. تصادفي نيست كه مجسمه هايشان نيز از سنگ است. دليلش اين است كه آنان شروع كردند به جلوه كردن همچون سنگ، تمام حركات درونيشان متوقف شده بود. اين يعني كه هروقت نيازي بود حركت مي كردند، وگرنه كاملاً ساكن بودند.

وقتي پاهايت تكان مي خورند، اين همان انرژي نارضايتي تو است كه راه گريزي نمي يابد و تو آن را از طريق تكان دادن پاهايت خارج مي سازي. وقتي انساني خشمگين است دندان قروچه مي كند و مشت هايش را گره مي كند. چرا؟ چشمانش قرمز مي شوند ، چرا؟ چرا مشت ها گره مي شوند؟ حتي وقتي كه تنها هستي و از كسي عصباني هستي، مشت هايت گره مي شوند. كسي نيست كه او را بزني، ولي آن انرژي كه توسط خشم تو ايجاد شده بايد به نوعي تخليه شود. عضلات دستت منقبض مي شوند تا انرژي تخليه شود.

اين مشكلات توسط شرطي شدگي هاي جامعه خلق شده اند. انساني كه شرطي نشده باشد، بدني خالص تر از شما دارد. بدن يك انسان وحشي از شما خالص تر است، هيچ مانعي در آن نيست، زيرا درجايي كه شما عواطف خود را سركوب مي كنيد، او بسيار آسان و خودانگيخته عواطفش را بيان مي كند.

تصور كن كه در اداره هستي و رييست چيزي به تو مي گويد و تو خشمگين مي شوي، ولي نمي تواني مشت هايت را گره كني. حالا چه بر سر تمام آن انرژي كه در تو ايجاد شده مي آيد؟

و اين را به ياد داشته باش: انرژي به سادگي بخار نمي شود و ازبين نمي رود. انرژي هرگز نابود نمي شود، انرژي هرگز تمام نمي شود. اگر چيزي به من بگوييد كه مرا خشمگين كند، قادر نيستم در برابر اين مردم خشم خودم را بيان كنم. نمي توانم دندان قروچه كنم يا مشت هايم را گره كنم. نمي توانم به شما فحش بدهم و بالا و پايين بپرم و يا سنگي بردارم! بر سر آن انرژي كه در درون من ايجاد شده چه مي آيد؟ ، آن انرژي بخشي از بدن مرا فلج خواهد ساخت، براي ايجاد يك مانع در بدنم استفاده خواهد شد، يك ناهماهنگي شكل خواهد گرفت. منظورم اين است كه بيشتر ناهماهنگي هاي ما به بدن منتهي مي شود.

شايد تعجب كنيد و شايد بگوييد كه چنين موانعي را در بدن نمي بينيد. ولي از شما مي خواهم آزمايشي را انجام دهيد. آنوقت درخواهيد يافت كه چه تعداد موانع در بدن هاي شما وجود دارند: آيا دقت كرده ايد كه هروقت در اتاقي تنها باشيد، شايد دندان هايتان را به هم فشار دهيد و يا وقتي در آينه نگاه مي كنيد زبانتان را دراز كنيد يا با خشم چشم هايتان را بيشتر باز كنيد؟ شايد حتي از انجام اين كار به خودتان بخنديد.

شايد گاهي چنين اتفاق بيفتد كه در حال دوش گرفتن هستيد و ناگهان مي پريد و تعجب مي كنيد، "چرا پريدم؟ چرا دندان هايم را در آينه به هم فشردم؟ چرا دلم مي خواهد آوازي را زمزمه كنم؟"

توصيه من به شما اين است كه هفته اي يك بار خودتان را در اتاقي زنداني كنيد و بگذاريد بدنتان هركاري كه دلش مي خواهد انجام دهد. شگفت زده خواهيد شد! شايد بدنت شروع به رقصيدن كند ، بگذار هر كاري كه دوست دارد انجام دهد، آن را متوقف نكن. شايد برقصد و شايد بالا و پايين بپرد يا حتي فرياد بكشد.

و يا روي يك دشمن تخيلي بپرد، ممكن است. آنوقت تعجب خواهيد كرد :"چه خبر شده؟"

تمام اين ها ناهماهنگي هاي بدن هستند كه سركوب شده بودند، ولي هنوز هم بسيار حضور دارند و مي خواهند بيان شوند. ولي شرطي شدگي هاي جامعه به آن اجازه نمي دهد. شما نيز به آن ها اجازه نمي دهيد كه بيان شوند. اينگونه است كه ناهماهنگي هاي بسياري در بدن هاي شما لانه كرده اند. و اگر بدن پر از موانع باشد، نمي تواند سالم باشد و نمي توانيد به درون برويد.

بنابراين نخستين گام در مراقبه تصفيه كردن بدن است و نخستين گام در تصفيه ي بدن، پايان دادن به تمام اختلالات در بدن است. بنابراين بايد از انباشته كردن ناخالصي هاي جديد جلوگيري كنيد و همچنين راه هايي براي بيرون راندن ناهماهنگي هاي كهنه بيابيد. راه حل اين است كه ماهي يك يا دو بار خودتان را در اتاقي زنداني كنيد و بگذاريد بدنتان هركاري كه خواست انجام دهد. اگر دلت خواست كه لباس هايت را بيرون بياوري و برهنه برقصي، چنين كن، لباس هايت را دور بينداز. تعجب خواهي كرد كه پس از نيم ساعت ورجه ورجه زدن، احساس آرامش، راحتي و نشاط بسيار خواهيد كرد.

به نظر عجيب مي آيد، ولي بسيار ساكت خواهي شد و در شگفت خواهي شد كه اين سكوت از كجا آمده است؟

وقتي كه تمرين مي كني و يا پياده روي مي كني، احساس سبكي مي كني. ، چرا؟

زيرا موانع بسياري در بدن برداشته مي شوند.

آيا مي دانيد كه چرا گاهي اوقات فقط دنبال كسي مي گرديد تا با او بجنگيد؟ چرا چنين مستعد جنگيدن هستيد كه به اولين نفري كه از راه برسد بپريد؟ به اين سبب است كه موانع انرژي بسياري جمع آوري كرده ايد و تمام آن ها مي خواهند تخليه شوند. هرگاه جنگي وجود داشته باشد ، دو جنگ جهاني وجود داشته ، در طول اين دو جنگ جهاني، مردم به اينكه اولين كارشان در صبح، روزنامه خواندن باشد، واقعاً معتاد شده بودند.

و در زمان جنگ وقايع بسيار عجيبي اتفاق مي افتد. شايد ندانيد كه در طول اين دو جنگ وقايع بسيار عجيبي روي داده: يكي اين بوده كه در تمام دنيا تعداد خودكشي ها كمتر شده بود. روانشناس ها از اين پديده در طول جنگ جهاني اول و دوم شگفت زده شده بودند. در طول تمام

مدت جنگ تعداد خودكشي بسيار اندك بوده و در سراسر دنيا آمار خودكشي به طرز چشمگيري پايين آمده بود. روانشناس ها از اين پديده در عجب بودند. همچنين در طول اين دوران تعداد قتل ها كمتر شده بود.

و يك چيز عجيب ديگر اين بود كه در طول زمان جنگ تعداد بيماري هاي رواني كاسته شده بود. بعدها آنان دريافتند كه تمام آن اخبار در مورد جنگ و شدت آن خبرها به مردم كمك كرده بوده تا برخي از مانع ها را تخليه كنند. به نوعي، وقتي هر خبري در مورد جنگ مي شنوي، درگير آن مي شوي.

براي نمونه، خشم تو.... تصور كن كه از دست *هيتلر* عصباني هستي، بنابراين يك عروسكي از او مي سازي و آن را آتش مي زني، برعليه او شعار مي دهي و برسرش فرياد مي كشي. مي تواني در اتاق پذيرايي خودت بنشيني و به او فحش بدهي. خود *هيتلر* در برابر تو نيست، او يك دشمن خيالي است. ولي اگر اين كار را بكني، بسياري از موانع تو تخليه مي شوند و نتيجه ي آن سلامت رواني بيشتر خواهد بود. تعجب خواهيد كرد: شما به طور خودآگاه مايل نيستيد كه جنگ وجود داشته باشد، ولي در عمق وجودتان مي خواهيد كه اتفاق بيفتد. در طول زمان جنگ مردم بسيار خوشحال تر به نظر مي رسند. با وجودي كه خطر ممكن است بسيار نزديك باشد، بااين وجود مردم بشاش تر هستند.

مدت ها پيش هندوستان مورد حمله ي چين قرار گرفت. در آن زمان يك انفجار انرژي در تمام شما وجود داشت. مي دانيد چرا؟ دليلش اين است كه بسياري از موانع در بدن هاي شما توسط خشمتان تخليه شد و اين، به شما احساس سبكي داد. جنگ ها هميشه وجود خواهند داشت: تا زماني كه مردمي با بدن هاي ناسالم وجود دارند، جنگ ها وجود خواهند داشت. تا زماني كه همه به قدري پاكسازي نشوند كه ديگر در آنان موانعي وجود نداشته باشد كه نياز به جنگ داشته باشد، جنگ ها پايان نخواهند گرفت.

چيزي كه اكنون به شما خواهم گفت شايد بسيار عجيب باشد، ولي تا زماني كه مردم بدن هاي ناسالم دارند، در دنيا جنگ وجود خواهد داشت. هرچقدر هم كه تلاش كنيد تا از جنگ جلوگيري كنيد، بازهم نوعي لذت از آن به دست مي آوريد.

و همچنين تجربه ي لذت بردن از جنگيدن را داشته ايد. در موردش فكر كنيد: آيا از جنگيدن به نوعي لذت نمي بريد؟ ، اين جنگ مي تواند در هر سطحي باشد ،_ مي تواند بين دو مذهب باشد، بين يك هندو و يك محمدي ، و تعجب خواهيد كرد كه اين جنگ پايه اي ندارد. فقط نگاه كن. هرگاه مذهبي زاده مي شود، به بيست فرقه ي فرعي تقسيم مي شود.

و آنوقت هركدام از اين فرقه ها نيز به شاخه هاي فرعي تر تقسيم مي شوند. چرا؟ زيرا بدن انسان بسيار ناسالم است، چنان سرشار از ناهماهنگي است كه فقط به دنبال هر بهانه اي است. مردم حتي به بهانه هاي بسيار جزيي باهم مي جنگند، زيرا جنگيدن به آنان نوعي آسودگي مي دهد و احساس راحتي بيشتري مي كنند.

نخستين گام حركت به سمت مراقبه، پاكسازي بدن است.

همچنين مايلم دو نكته ي ديگر را اضافه كنم: براي تخليه كردن تمام اختلالات قديم، يك روش اين است كه در اتاقي دربسته، بگذاري تا كاملاً وحشي بشوي و تمام آن مفاهيمي را كه بر خودت تحميل كرده بودي دور بيندازي. دورشان بينداز! آنوقت بگذار همه چيز اتفاق بيفتند و بدن را مشاهده كن و ببين كه چه مي كند. بدن مي رقصد، بالاوپايين مي پرد، روي زمين مي افتد و دراز مي كشد. دشمني تخيلي را مي كوبد. وانمود مي كند كسي را با چاقو مي زند و يا با گلوله مي كشد. هركاري را كه بدن مي كند تماشا كن وبگذار روي بدهد. اگر اين تمرين را براي يكي دو ماه انجام دهي از نتايج آن شگفت زده خواهي شد. درخواهي يافت كه بدنت بسيار راحت، سالم و خالص شده است. بدن تخليه شده و موانع كهنه راهي براي بيرون رفتن يافته اند.

در روزگاران قديم، سالكان به جنگل مي رفتند. آنان دوست داشتند در انزوا باشند و نمي خواستند در جمعيت به سر ببرند. يكي از دلايل اصلي براي اين كار، پاكسازي بوده است. شما نمي توانيد تصورش را بكنيد كه وقتي *بودا* يا محمد به انزوا مي رفتند چه مي كردند، هيچ كتابي نيست كه بگويد وقتي آنان در جنگل يا كوهستان بودند چه مي كردند. بنابراين فكر مي كنيد كه آنان چه مي كرده اند؟

من بدون ترديد به شما مي گويم كه آنان مشغول پاكسازي بدن هايشان بودند. واژه ي "*ماهاويرا*" Mahavira يعني كسي كه موانعش ازبين رفته است ، و نخستين گام براي زدودن اين موانع، از بدن شروع مي شود.

بنابراين نخست آن موانعي كه انباشت كرده اي بايد تخليه شوند. در ابتدا برايت عجيب خواهد بود، و اگر احساس مي كني كه از اينكه مانند ديوانگان رفتار مي كني مي خواهي به خودت بخندي، بگذار خنده اتفاق بيفتد! اگر احساس مي كني كه مي خواهي گريه كني، گريه كن. اگر همين حالا به شما بگويم كه رها كنيد، برخي از شما شروع مي كنيد به خنديدن. در درون شما دردهايي هست كه نتوانسته بيان شود، كه سركوب شده بوده و حالا بيرون مي آيد. و يا خنده هايي وجود داشته كه متوقف شده بوده و منتظر است كه بيرون بيايد و در بدن شما همچون يك مانع منزل كرده است. حالا بيرون مي آيند.

احساس مي كني آنچه رخ مي دهد مسخره است، ولي بگذار اتفاق بيفتد. اين روش پاكسازي را نزد خودتان انجام دهيد و لايه هاي بالايي موانع برطرف خواهند شد و احساس سبكي خواهيد كرد.

نكته ي دوم: بايد مراقب باشيد كه موانع تازه شكل نگيرند. من در مورد رهاساختن موانع كهنه صحبت كردم، ولي شما هر روز موانع تازه انباشته مي كنيد. شايد چيزي بگويم كه تو را بسيار خشمگين سازد، ولي تو به سبب شرطي شدگي هاي جامعه و آداب اجتماعي خشمت را نشان نمي دهي. گلوله اي آتشين از انرژي به درونت حركت مي كند. كجا خواهد رفت؟ شايد فشاري بر اعصاب بياورد، آن ها را مختل كند و در آنجا جاخوش كند. براي همين است كه در چشم ها و صورت كسي كه خشمگين است و كسي كه آرامش دارد تفاوت وجود دارد: تب خشم چيزي را در صورت انسان آرام منحرف نكرده است. بدن وقتي به زيبايي راستين خودش شكوفا مي شود كه هيچ ناهماهنگي در آن نباشد. به اين معني، بدن زيبا فقط نشان دهنده ي عدم وجود ناهماهنگي است.

اين زماني است كه چشم ها زيبا مي شوند، و حتي زشت ترين بدن نيز زيبا مي گردد.

بدن *گاندي* وقتي كه جوان بود بسيار زشت بود، ولي وقتي كه شروع به پيرشدن كرد زيباتر به نظر مي رسيد. خيلي عجيب بود. آن زيبايي مال بدن نبود، نتيجه ي محوشدن موانع بدني بود. تعداد بسيار اندكي اين نكته را درك كردند. شكي نيست كه *گاندي* زشت بود، اگر معيارهاي زيبايي را در نظر بگيريم، نميتوان به او زيبا گفت. اگر عكس هاي كودكي و جواني او را ببينيد، زشت بوده، ولي همانطور كه پيرتر مي شد، بيشتر و بيشتر زيبا مي شد. اگر قشنگ زندگي كرده باشي، آنوقت جواني تو به زيبايي دوران سالخوردگي ات نيست. زيرا در جواني نيروهاي زيادي روي تو كار مي كنند، در پيري، تمام آن تب آلودگي ها ازبين مي روند.

اگر زندگيت را قشنگ زندگي كرده باشي، آنوقت دوران سالخوردگي زيباترين بخش زندگيت خواهد بود، زيرا در اين زمان تمام تب آلودگي ها ناپديد شده است. اگر درست بارآمده باشي و با تماميت زندگي كرده باشي، تمامي اختلالات ازبين خواهند رفت.

آيا هرگز فكر كرده اي كه تمام اين موانع چگونه در بدن انباشته مي شوند؟ اگر به تو توهين كنم و خشمگين شوي، جرياني شديد از انرژي در تو ايجاد مي شود. و انرژي نمي تواند ازبين برود، انرژي هرگز نابود نمي شود.

انرژي بايد مصرف شود، و اگر مصرف نشود، منحرف مي شود و خود-ويرانگر مي گردد. بايد آن را به مصرف برساني ، ولي چگونه اين انرژي را مصرف كني؟

تصور كن مشغول كار هستي و خشمگين شده اي ، عصبانيتي شديد داري و نمي تواني آن را بيان كني. توصيه مي كنم كه چنين كني: آن انرژي را به طور خلاقه اي متحول كن. عضلات پاهايت را تاجايي كه ممكن است سفت و منقبض كن ، هيچكس نمي تواند پاهايت را ببيند. آن عضلات را سخت منقبض كن و تا جايي كه مي تواني بكش. وقتي احساس كردي كه بيش از اين نمي تواني آن ها منقبض كني، ناگهان رهايشان كن. تعجب خواهي كرد كه ببيني آن خشم رفته است و تو همچنين به پاهايت ورزش داده اي و آن ها را تنظيم كرده اي. و آن جريان انرژي كه مي توانست مخرب باشد، تخليه شده و در عوض آن، پاهايت تقويت شده اند. مي تواني هر قسمت از بدنت را كه توسط خشم دچار مانع شده ورزش بدهي و آن انرژي كه توليد شده به روشي خلاقانه مورد استفاده قرار گرفته است. اگر در دست هايت مانع وجود دارد، عضلات هردو دست را منقبض كن و تمام آن انرژي خشم مصرف خواهد شد. اگر در معده ات مانع وجود دارد، تمام عضلات شكم را منقبض كن و تصور كن كه تمام آن انرژي خشم براي منقبض كردن اين عضلات مورد استفاده قرار گرفته است. خواهي ديد كه در يكي دو دقيقه خشم ازبين رفته است و انرژي آن خلاقانه مورد استفاده قرار گرفته است.

انرژي هميشه خنثي است. آن انرژي كه توسط خشم ايجاد شده به خودي خودش ويرانگر نيست. فقط به اين سبب ويرانگر مي شود كه در شكل خشم مورد استفاده قرار مي گيرد. از آن بهتر استفاده كن. و اگر به راه هاي بهتر مورد استفاده قرار نگيرد، هميشه ويرانگر باقي خواهد ماند. تا زماني كه كاري برايش نكني، نمي تواند ازبين برود. اگر بتواني بياموزي تا از آن، استفاده كني، مي تواند زندگيت را منقلب كند.

بنابراين براي پاكسازي بدن، موانع كهنه بايد ازبين بروند و موانع تازه با روش هاي خلاقه دگرگون شوند. اين ها دو گام اساسي و بسيار مهم هستند. بيشتر وضعيت هاي بدني در *يوگا*، *آساناها* *asanas*، براي استفاده خلاق از بدن است. ورزش هاي بدني از بدن خلاقانه استفاده مي كنند. اگر از بدنت به طور خلاق استفاده نكني، آنوقت تمام اين انرژي كه مي تواند موهبتي باشد، يك نفرين خواهد شد. شما همگي از انرژي هاي خودتان در رنج هستيد. به عبارتي ديگر فقط داشتن انرژي يك مشكل و يك بار شده است.

در زندگي *مسيح* واقعه اي وجود دارد. او روستايي را ترك مي كرد كه ديد مردي از پشت بام خانه اي فرياد مي زند و ناسزا مي گويد. مسيح از نردبام بالا رفت و گفت، "دوست من، چه مي كني؟ چرا زندگيت را اينگونه تلف مي كني؟ به نظر مست هستي."

مرد چشمانش را باز كرد و مسيح را شناخت. بلند شد و به او تعظيم كرد و گفت، : "آقاي من! من خيلي بيمار بودم و نزديك مرگ بودم. تو به من بركت دادي و مرا دوباره سالم كردي. آيا ازياد برده اي؟ حالا كاملاً سالم هستم. ولي با تمام اين سلامتي كامل چه كنم؟ براي همين است كه مشروب مي خورم."

مسيح تعجب كرد. مرد گفت، "حالا سالم هستم. با اين سلامتي ام چه بايد بكنم؟ پس مشروب مي خورم و به نوعي خودم را اداره مي كنم."

مسيح با شنيدن اين بسيار اندوهگين شد و از نردبام پايين آمد. سپس به روستا رفت و مردي را ديد كه دنبال فاحشه اي راهي شده است.

مرد را متوقف كرد و گفت، "دوست من، چرا چنين از چشمانت سوء استفاده مي كني؟"

مرد مسيح را شناخت و گفت، "آيا مرا فراموش كرده اي؟ من كور بودم و تو مرا لمس كردي و توانستم دوباره ببينم. حالا با اين چشمانم چه كنم؟"

مسيح خيلي غمگين شد و روستا را ترك كرد. در بيرون از روستا مردي را ديد كه به سروسينه اش مي كوبد و گريه مي كند. مسيح سر او را لمس كرد و گفت، " چراگريه مي كني؟ دنيا بسيار زيباست. زندگي براي گريستن نيست."

مرد مسيح را شناخت و گفت، "آيا فراموش كرده اي؟ من مرده بودم و مردم داشتند مرا دفن مي كردند، و آنوقت تو مرا با معجزه ات به زندگي بازگرداني. حالا با اين زندگي چه كنم؟"



به نظر مي رسد كه اين داستان كاملاً افسانه اي و نادرست باشد ، ولي *تو چه مي كني؟*

تو با زندگي ات چه مي كني؟ هرگونه انرژي كه در زندگي جمع كرده اي، فقط براي ويران كردن خودت به كار مي بري. زندگي فقط دو راه دارد: اگر آن انرژي كه توسط ذهن و بدن دردسترس ما است، براي تخريب به كار برود، آنوقت اين راه جهنم است. اگر همين انرژي بتواند خلاقانه مورد استفاده قرار بگيرد، اين راه بهشت است. خلاقيت بهشت است و ويرانگري، جهنم.

اگر از انرژي خودت خلاقانه استفاده كني، به بهشت نزديك تر مي شوي و اگر از انرژي هايت به صورت مخرب استفاده كني، به سمت دوزخ مي روي، معناي ديگري براي بهشت و دوزخ وجود ندارد.

آنچه را که مي کني، مورد بررسي قرار بده. آيا مي داني وقتي کسي خشمگين شود چه مقدار انرژي در درونش ايجاد مي شود؟ آيا مي داني که در وقت خشم شديد انسان مي تواند سنگي را بلند کند که در وقت آرام بودن حتي نمي تواند تصورش را هم بکند؟

يك انسان خشمگين مي تواند در يك لحظه بر حريفي که از خودش قوي تر است چيره شود.

زماني در ژاپن اتفاق افتاد... در ژاپن گروهي از مردمان جنگاور وجود دارند که *سامورايي* خوانده مي شوند و از طريق شمشيرزدن امرار معاش مي کنند. مرگ و زندگي براي آنان يك بازي است.

يکي از آن *سامورايي* ها که جنگاوري بزرگ بود، فرمانده ي ارتش بود. زنش عاشق يکي از مستخدمين خانه شده بود. رسم چنين بود که اگر همسر مردي عاشق مرد ديگر مي شد، دومرد بايد باهم مبارزه ي تن به تن مي کردند. اين به آن معني بود که يکي از آن دو مرد بايد کشته مي شد و مردي که زنده مي ماند مي توانست آن زن را داشته باشد.

آن مرد مستخدم عاشق همسر اين *سامورايي* شده بود و *سامورايي* به مرد گفت، "اي احمق اينك ديگر راهي به جز جنگيدن تا مرگ باقي نمانده است. حالا ما بايد بجنگيم. فردا صبح با يك شمشير بيا."

آن مرد مستخدم بسيار ترسيد. اربابش مردي بسيار قوي بود و او فقط مردي کارگر بود که جارو و نظافت مي کرد، چگونه مي توانست با شمشير با آن مرد بجنگد؟ او هرگز دست به شمشير نبرده بود.

مرد گفت، "من چگونه مي توانم يك شمشير را بلند کنم؟"

سامورايي پاسخ داد، "حالا راه ديگري باقي نمانده است. فردا صبح بايد با شمشير بجنگي."

مرد با اين فکر به خانه رفت و تمام شب در موردش فکر کرد. راه گريزي نبود. فردا صبح شمشيري را برداشت، او قبلاً شمشيري را لمس نکرده بود،_ و از خانه بيرون رفت. مردم از ديدن او يکه خوردند، زيرا وقتي که به مکان مبارزه رسيد، همچون يك شعله ي آتش بود. وقتي *سامورايي* او را ديد، عصبي شد و از مستخدم پرسيد، "آيا حتي مي داني چگونه شمشير را بلند کني؟" ، زيرا آن مرد حتي شمشير را درست در دست نگرفته بود.

مستخدم گفت، "حالا ديگر مسئله اي نيست، مرگ من قطعي است. و چون مي دانم که کشته خواهم شد، مي کوشم که پيروز شوم، پس سعي مي کنم تو را بکشم."

و اين يك مبارزه ي غيرعادي بود: *سامورايي* کشته و مستخدم پيروز شد!

وقتي كه آن مستخدم يقين پيدا كرد كه راه گريزي نيست، انفجار عظيمي از انرژي در او ايجاد شد. او نمي دانست چگونه شمشير بزند و درست عكس آنچه را كه انتظار مي رفت انجام داد و اين حتي او را بيشتر در معرض خطر قرار داد. ولي وقتي آن جنگاور نيروي حمله و خشم او را ديد، عقب نشيني كرد.

تمام مهارت هاي او بي فايده شده بود، زيرا او بسيار آرام مي جنگيد. براي او چيزي نبود، براي او جنگيدن بسيار عادي بود. او به عقب رفتن ادامه داد و عاقبت تو سط آن انرژي مستخدم كشته شد. او مرد و كسي كه مطلقاً در مورد اين هنر اطلاعي نداشت، پيروز شد.



خشم يا هر عاطفه ي ديگر انرژي بسيار به شما مي دهد. هر سلول بدنت توليد انرژي مي كند، و در بدن محل هاي بسياري براي ذخيره كردن انرژي وجود دارد. اين ذخاير براي موارد اضطراري و اقدامات ايمني هستند و هر روز مورد استفاده قرار نمي گيرند.

اگر از شما بخواهند در يك مسابقه دو شركت كنيد، هر چقدر هم كه سخت تلاش كنيد، سريع تر از موقعي نخواهيد دويد كه كسي شما را با اسلحه تعقيب كند. نكته اينجاست كه در چنين مواقعي، آن انرژي كه براي مواقع اضطراري ذخيره شده وارد جريان خون مي شود. در اين مواقع بدن سرشار از انرژي مي شود. اگر از انرژي به صورت خلاقه استفاده نشود، آنوقت به شما ضرر مي زند، نابودتان مي كند.

در اين دنيا مردمان ضعيف نيستند كه جنايت مي كنند، مردم قوي دست به جنايت مي زنند زيرا وادار مي شوند، زيرا انرژي زيادي دارند. حقيقت اين است كه مردم ضعيف كار زيادي نمي توانند بكنند، ولي مردمي كه قوي هستند، مي توانند بسيار ضرر بزنند، زيرا نمي دانند چگونه از انرژي خود خلاقانه استفاده كنند. بنابراين مي توان به تمام جنايتاران همچون منابع قوي انرژي نگاه كرد.

اگر از آنان حمايت مي شد، انرژي آنان مي توانست به طرز شگفت آوري دگرگون شود.

بايد آگاه شويد كه در طول تاريخ موارد بسياري وجود داشته كه يك گناهكار ناگهان دگرگون شده و به يك قديس تبديل شده است.

چنان انرژي زيادي وجود داشته كه تنها نياز به يك تحول بوده و آنوقت همه چيز تغيير كرده است.



آنگوليمال *Angulimal* زياد آدم كشته بود. او پيمان بسته بود كه هزار آدم بكشد. تااينجا 999 آدم كشته بود و گردنبدي از انگشتان مقتولين را به سينه بسته بود. او فقط نياز داشت

كه يك نفر ديگر را بكشد. مردم هرگاه مي شنيدند كه *آنگوليمال* در اطراف است، محل را ترك مي كردند، زيرا هيچكس ميل نداشت نزديك او باشد. او به ديگري نگاه نمي كرد، حتي يك ثانيه نيز فكر نمي كرد ، فقط هركس را كه دم دستش بود مي كشت. حتي شاه *پراسانجيت* Prasang، حاكم *بيهار* نيز از او وحشت داشت و از شنيدن نامش

برخود مي لرزيد. او سربازان بسياري را دنبال *آنگوليمال* فرستاده بود، ولي نتوانسته بودند او را دستگير كنند.

روزي *بودا* از آن منطقه كوهستاني عبور مي كرد. مردم آن روستا به او گفتند، " به آنجا نرو! تو راهبي آرام هستي و *آنگوليمال* تو را خواهد كشت."

بودا گفت ، من راهم را براي پياده روي انتخاب كرده ام و به هيچ دليلي آن را عوض نخواهم كرد. اگر *آنگوليمال* آنجاست، پس آنوقت نياز بزرگتري وجود دارد كه من به آنجا بروم. بايد ديد كه آيا او مرا مي كشد و يا من او را مي كشم!"

ولي مردم گفتند، "اين ديوانگي محض است. تو حتي يك اسلحه هم نداري، چگونه مي خواهي او را بكشي؟"

بودا اهل خشونت نبود و *آنگوليمال* مردي تنومند و غول پيكر بود. ولي *بودا* گفت، "حالا بايد ببينيم كه آيا *آنگوليمال بودا* را مي كشد و يا *بودا آنگوليمال* را مي كشد! و من همين راه را پيش خواهم گرفت. وقتي راهي را انتخاب كنم، آن را تغيير نمي دهم. و جاي خوشوقتي است كه با *آنگوليمال* ديدار كنم. اين يك فرصت غيرقابل انتظار است."

بنابراين *بودا* به محلي رسيد كه *آنگوليمال* مي توانست از مخفيگاهش او را ببيند ، راهبي بي آزار كه به آرامي راه مي رفت.

آنگوليمال از مخفيگاهش فرياد زد: "گوش بده! اينجا نيا! فقط چون يك سالك هستي به تو هشدار مي دهم. برگرد! دلم به حالت مي سوزد. ديدم كه خيلي آهسته راه مي روي، خيلي آرام راه مي روي. برگرد و نزديك تر نيا. زيرا من عادت ندارم براي كسي دلسوزي كنم. تو را خواهم كشت."

بودا به او گفت، "من نيز عادت ندارم براي كسي احساس تاسف كنم. و وقتي چنين چالشي وجود دارد، يك سالك چگونه مي تواند پس بكشد؟ پس من مي آيم و تو بايد از جايي كه مخفي شده اي بيرون بيايي!"

آنگوليمال بسيار متعجب شده بودن "اين مرد بايد ديوانه باشد!" تبرش را برداشت و پايين رفت. وقتي نزديك *بودا* رسيد گفت، "تو بي جهت از مرگ دعوت مي كني."

بودا گفت،"قبل از اينكه مرا بكشي، يك كار كوچك بكن، آن درخت را مي بيني؟ چهار برگ آن را بچين."

آنگوليمال با تبر به يك شاخه از درخت زد و گفت، "بيا اينهم چهار هزار برگ به جاي چهار تا!"

بودا گفت، "يك كار ديگر بكن. قبل از اينكه مرا بكشي، اين شاخه را دوباره به آن درخت متصل كن."

و *آنگوليمال* گفت، "اين مشكل خواهد بود."

بودا گفت، "حتي يك كودك نيز مي تواند چيزي را تخريب كند، ولي انسان واقعي، انسان قوي كسي است كه زندگي دوباره به چيزي بدهد. تو يك موجود ناتوان هستي. فقط مي تواني ويران كني! فكر نكن كه انساني قوي هستي. تو حتي نمي تواني برگي كوچك را دوباره به شاخه متصل كني!"

آنگوليمال براي لحظه اي جداً به فكر فرو رفت و گفت، "اين درست است. آيا واقعاً راهي هست تا شاخه را به درخت متصل كرد؟"

بودا گفت، "آري! اين راهي است كه من در آنم."

آنگوليمال فكر كرد و ذهن نفساني اش براي نخستين بار دريافت كه در كشتن قدرتي وجود ندارد، حتي يك انسان ضعيف نيز مي تواند بكشد. پس به *بودا* گفت، "من ضعيف نيستم، ولي چه مي توانم بكنم؟"

بودا گفت، "از من پيروي كن."

آنگوليمال يك راهب شد! همان روز براي گدايي به آن روستا رفت ولي همه از او مي ترسيدند. مردم به پشت بام هايشان رفتند و شروع كردند به پرتاب سنگ به او. از همه طرف سنگ مي خورد و خونين برزمين افتاد. *بودا* به سراغش رفت و گفت، "*آنگوليمال*، *آنگوليمال براهمين*، برخيز! تو امروز شجاعت خودت را ثابت كردي. وقتي سنگ هاي آنان به تو مي خورد، قلبت احساس خشم نكرد. و حتي وقتي بدنت زخمي شد و خون آمد، قلبت پر از عشق آنان بود. تو اثبات كردي كه يك انسان هستي. تو يك *براهمين* شده اي، كسي كه الوهيت را شناخته است."

وقتي *پراسانجيت* داستان تحول *آنگوليمال* را شنيد، به ديدار *بودا* رفت. نشست و گفت، "شنيده ام كه *آنگوليمال* يك راهب شده است. آيا مي توانم با او ملاقات كنم؟"

بودا گفت، "راهبي كه كنار من نشسته *آنگوليمال* است. باشنيدن اين، دست و پاي شاه شروع كردند به لرزيدن. اين راهب را هنوز با نام قبلي اش صدا مي زدند و ترس پادشاه هنوز باقي بود.

ولي *آنگوليمال* گفت، "نترس. آن مرد رفته است! آن انرژي او متحول شده است. من اينك در طريقي تازه هستم. اينك حتي اگر قصد كني مرا بكشي، من تو را نخواهم كشت."

مردم از *بودا* مي پرسيدند، "چگونه مردي به آن بي رحمي مي تواند چنين دگرگون شود؟"

بودا به آنان مي گفت، "مسئله ي خوب و بد نيست. مسئله ي دگرگون ساختن انرژي است."



در اين دنيا هيچكس گناهكار نيست و هيچكس يك قديس نيست. اين ها فقط گذرگاه هاي انرژي هستند. انرژي فراواني در بدن هاي ما ذخيره شده است و اين انرژي بايد به طور خلاقانه به مصرف برسد.

پس نخست، وقتي عاطفه اي برخاست، آن را به شكل هر ورزش و تمرين بدني تخليه كنيد.

دوم، سعي كنيد سازنده باشيد. تمام شما بدون خلاقيت هستيد.

ديشب مي گفتم كه چگونه در روزگار گذشته هر دهكده اي يك كفاش داشت و هرگاه كسي كفش هايش را مي پوشيد، آن كفاش با غرور مي گفت، "من آن ها را ساخته ام." اين غروري هنرمندانه بود. مرد ديگري كه براي گاري ها چرخ مي ساخت نيز با غرور مي گفت، "اين ها ساخته ي من هستند."

اين روزها شما لذت آفريدن و ساختن را از دست داده ايد، چيز زيادي باقي نمانده كه توسط دست انسان ساخته شود. شما هيچ چيزي را خلق نمي كنيد. طوري كه دنيا پيش مي رود، هيچ چيز باقي نخواهد ماند تا توسط دست هاي انسان ساخته شود. و آن خوشي كه از آفريدن چيزي حاصل مي شد، ازبين رفته است. اگر اين امكان ازبين برود، چه برسر اين انرژي خواهد آمد؟ ، ويرانگر خواهد شد.

طبيعي است كه انرژي بايد در جهتي حركت كند، يا به سمت خلاقيت و يا به سمت ويرانگري.

ياد بگيريد تا زندگي سازنده اي را داشته باشيد. خلاقيت يعني كه كاري را فقط به خاطر آن شادماني كه به تو مي بخشد انجام دهي. مي تواني مجسمه بسازي، مي تواني شعر بسرايي و آواز بخواني و ياسيتار بنوازي ، مهم نيست كه چه كاري مي كني، بلكه مهم اين است كه فقط به خاطر لذتش آن را انجام دهي، نه به عنوان يك حرفه. در زندگي كاري را فقط به سبب لذتي كه مي دهد انجام بده، چيزي كه حرفه ي تو نيست. آنوقت تمام انرژي مخرب تو متحول شده و سازنده مي شود.

از شما خواستم كه به عواطف خود جهتي ديگر بدهيد و به زندگي معمولي جهتي سازنده بدهيد. نگران نباشيد، مي توانيد در اطراف خانه تان يك باغچه بسازيد و به گياهان آنجا عشق بدهيد و از

آن ها لذت ببريد. نيازي نيست كه كار زيادي انجام دهيد ، سنگي را صاف كنيد و از آن يك مجسمه بسازيد! هر انسان هوشمند نيازمند كاري سازنده است كه با كار درآمدزاي او تفاوت داشته باشد. كسي كه وقتي براي خلاق بودنش نمي گذارد، دچار مشكل شده و زندگيش را تباه خواهد كرد. مي تواني ترانه اي كوچك بسازي ، مجبور نيستي كارهاي بزرگ انجام دهي. به بيمارستان برو و به بيماران گل بده. اگر گدايي را در كنار خيابان مي بيني، او را در آغوش بگير. كاري سازنده بكن كه فقط براي لذت بردن خودت باشد: كاري كه در آن نبايد چيزي بدهي و چيزي بگيري: خود همان عمل، شادماني تو است.

بنابراين در زندگي فعاليتي را فقط براي لذت بردن خودت انتخاب كن. تمام انرژي هايت را به آن سمت جهت بده و آنگاه انرژي ويرانگري باقي نخواهد ماند. هرچه بيشتر خلاق باشي، خشم بيشتري در وجود تو ازبين خواهد رفت. خشم نشاني انساني غيرخلاق است. تو انرژي عظيمي را در درونت حمل مي كني ، كجا خواهد رفت؟ توسط سكس و اميال جنسي بيرون خواهد زد. بايد به نوعي بيرون بزند.

دليل اينكه بسياري از آفرينندگان بزرگ، شاعران يا نقاشان بزرگ ازدواج نكرده اند اين است كه تمامي انرژي آنان صرف عمل سازنده آنان مي شده است. انرژي آنان دگرگون و تصعيد مي شده است. اگر چنين تصعيد نمي شد، آنوقت آن انرژي صرف كمترين عمل خلاقيت مي شد: صرف توليد فرزندان مي شد! آنوقت آن انرژي كه مي توانست صرف خلق چيزي بزرگ شود،_ شعرهاي بزرگ، نقاشي هاي بزرگ ، براي توليد مثل به كار مي رفت. بنابراين بسيار مهم است كه انرژي تصعيد شود و رها گردد.

پس اين را به ياد داشته باشيد: براي اينكه بدن را تماماً خالص كنيد، بايد سعي كنيد كه در زندگي خلاقيت داشته باشيد. فقط يك انسان سازنده است كه مي تواند مذهبي باشد ، هيچكس ديگر نمي تواند مذهبي باشد.

من به چند دستورالعمل اساسي براي پاكسازي بدن اشاره كردم و حالا چند نكته ي فرعي.

آن نكات قبلي بسيار اساسي بودند. اگر عمل شوند، آنوقت اين نكات فرعي خود به خود جاخواهند افتاد. يكي از نكات فرعي كه براي پاكسازي بدن بسيار مفيد است، تغذيه است.

بدن شما يك مكانيسم مطلقاً فيزيكي است: هرآنچه را كه واردش كنيد، طبيعتاً برآن تاثير مي گذارد. اگر الكل بنوشم، سلول هاي بدنم ناهشيار مي شوند ، طبيعي است. و اگر بدنم ناهشيار باشد، آنوقت بر ذهنم نيز تاثير مي گذارد. بدن و ذهن از هم جدا نيستند، به هم متصل هستند. بدن و ذهن ازهم جدا نيستند ، باهم هستند، يك بدن-ذهن، يك مكانيسم

روان تني psychosomatic . بدن و ذهن يگانه هستند. ذهن لطيف ترين بخش بدن است و بدن زمخت ترين بخش ذهن است.

به عبارتي ديگر، اين ها دو چيز متفاوت نيستند. براي همين است كه هراتفاقي در بدن بيفتد، در ذهن پژواك دارد و هرچه در ذهن رخ بدهد، تاثيرش را در بدن خواهد داشت.

اگر ذهن بيمار باشد، بدن براي مدت هاي طولاني سالم نخواهد ماند و اگر بدن بيمار باشد، ذهن نمي تواند براي مدت هاي طولاني سالم بماند. بين اين دو، پيام منتقل مي شود و روي هردو تاثير مي گذارد. براي همين است كه مردمي كه مي دانند چگونه ذهنشان را سالم نگه دارند، به طور خودكار درك مي كنند كه چگونه بدنشان را سالم نگه دارند. آنان نبايد روي آن كار كنند و نبايد براي آن تلاشي انجام دهند.

بدن و ذهن به هم متصل هستند هراتفاقي براي ذهن بيفتد، براي بدن افتاده است.

براي همين است كه بايد در مورد ژريم خوراكي و اينكه چه مي خوريد بسيار دقت كنيد.

نخست، نبايد آنقدر زياد بخوريد كه بدن سنگين و بي حال lethargic شود، اين احساس رخوت، ناسالم است. همچنين غذاي شما نبايد شما را به هيجان بياورد: هيجان نيز ناسالم است، زيرا توليد عدم تعادل مي كند.

بايد به قدر كافي بخوريد تا بدن فرسوده نشود، زيرا اين فرسودگي توليد ضعف مي كند. اگر انرژي توليد نشود، آنوقت ممكن نخواهد بود كه به سمت آگاهي والاتر پيشرفت كنيد.

ژريم غذايي شما بايد توليد انرژي كند، ولي نبايد تحريك كننده باشد. انرژي بايد توليد شود، ولي نبايد آنقدر زياد بخوريد كه بدنتان سنگين شود.

اگر پرخوري كنيد، آنوقت تمام انرژي شما صرف هضم غذا مي شود و بدن بي رمق و سنگين مي شود. وقتي بدن سنگين باشد، يعني كه تمام انرژي براي هضم غذا مصرف شده است. بقيه بدن بي حال است. بي حالي يعني اينكه پرخوري كرده اي. پس از غذا خوردن بايد احساس تازگي و سرحال بودن كنيد، نه سنگيني و بي حالي. اين منطقي است. وقتي گرسنه هستي غذا مي خوري، آنوقت بايد سرحال باشي، زيرا آن سوختي كه براي تامين انرژي نياز داشتي تامين شده است. ولي اگر پرخوري كني، احساس سستي و رخوت مي كني. اين سستي فقط نشان مي دهد كه زيادي خورده اي و اينك تمام انرژي تو براي هضم غذا مصرف مي شود. تمام انرژي بدن به سمت معده خواهد رفت و كمبود انرژي در ساير قسمت هاي بدن، به تو احساس بي حالي مي دهد.

بنابراين اگر خوراك تو را سرحال بياورد و باانرژي بشوي، آنوقت غذاي مناسبي بوده است و اگر تو را تهييج نكند و مسموم نكند، آنوقت غذاي مناسبي خواهد بود.

پس اين سه چيز را به ياد داشته باشيد: اگر رژيم غذايي سالم باشد، شما را سنگين و بي حال نمي كند، شما را به هيجان در نمي آورد و به شما احساس مست بودن نمي دهد. فكرنمي كنم در اين مورد نيازي به شرح جزييات باشد. مي توانيد اين را درك كنيد و تنظيم هاي ضروري را انجام دهيد.

دومين نكته ي فرعي: ورزش براي بدن مطلقاً لازم است، زيرا تمام عناصر تشكيل دهنده ي بدن، با ورزش منبسط مي شوند. ورزش به انبساط بدن كمك مي كند. وقتي كه مي دوي، هر سلول، هر سلول زنده ي بدنت منبسط مي شود. و وقتي سلول ها منبسط باشند، احساس سلامت مي كني و وقتي منقبض باشند احساس ناخوشي مي كني. وقتي كه ريه ها پر از اكسيژن هستند و تمام گازكربنيك از بدن خارج شده، فشار خون بالا مي رود و ناخالصي ها زدوده مي شوند. براي همين است كه در *يوگا*، تزكيه ي بدن، پاكسازي كامل بدني ضروري و حياتي است. بنابراين قدري ورزش خوب است.

استراحت بيش از اندازه مضر است و ورزش بيش از اندازه نيز مضر است.

براي همين است كه از شما نمي خواهم زياد ورزش كنيد: قدري ورزش منظم به شما احساس سلامت خواهد داد و قدري استراحت لازم هستند ، درست به قدري استراحت كنيد كه ورزش مي كنيد. در اين قرن جايي براي ورزش و استراحت باقي نمانده است. ما در موقعيت عجيبي به سر مي بريم: ما نه ورزش مي كنيم و نه استراحت. آنچه كه شما استراحت مي خوانيد ابداً استراحت نيست. دراز مي كشي و مرتب غلت مي زني و چرخ مي خوري ، اين استراحت نيست. استراحت يك خواب عميق و طولاني است كه در آن، تمام بدن به خواب مي رود و تمام فعاليت ها كند شده و تمام تنش هايي كه بدن از آن ها متاثر بوده تخليه شده اند.

آيا هيچ دقت كرده ايد كه وقتي كه صبح از خواب بيدار مي شويد و احساس تازگي و سرزنده بودن نمي كنيد، روي رفتارتان تاثير مي گذارد؟ اگر خوب نخوابيده باشي و صبح يك گدا نزدت تو بيايد، بعيد است چيزي به او بدهي. ولي اگر شب خوب خوابيده باشي، بعيد است كه درخواست او را رد كني.

براي همين است كه گداها صبح به درخانه ها مي روند، زيرا صبح ها آسان تر است كه چيزي گيرشان بيايد تا عصرها. اين كاملاً منطقي است. تا عصر بسيار خسته شده اي و بدن در موقعيتي

است كه احتمالاً نمي خواهي چيزي ببخشي. براي همين است كه گداها كارشان را در صبح شروع مي كنند. خورشيد برآمده است، شايد حمامي گرفته باشي و كسي از اهالي خانه نيايشي كرده است و آن گدا در بيرون در ايستاده است. مشكل است كه او را رد كني. اگر بدنت استراحت خوبي كرده باشد، رفتار تو تغيير خواهد كرد. براي همين است كه هميشه خواب و خوراك در رابطه با هم مورد نظر بوده اند. رژيم غذايي شما بايد با روش زندگيتان همخواني داشته باشد. اگر در هردو پاكي وجود داشته باشد، آنوقت مي توانيد در زندگي حركتي عظيم انجام دهيد و براي شما رفتن به دنياي درون آسان تر خواهد بود.

درست همانطور كه براي ورزش كردن نياز داريد كه بداني چگونه ورزش كنيد، درك برخي نكات در مورد استراحت نيز الزامي است. براي استراحت كردن بايد بدانيد كه چگونه بدن را در وضعيت آسودگي قرار دهيد. امشب وقتي مراقبه مي كنيم، اين را درك خواهيد كرد. وقتي پس از مراقبه استراحت مي كنيد، واقعاً استراحت خواهيد كرد.

ممكن است دوستاني در اينجا باشند كه نتوانند ورزش كنند، كساني كه نمي توانند به جنگل بروند و يا كوه پيمايي كنند. براي آنان مراقبه ي ديگر را توصيه خواهم كرد: صبح پس از استحمام بايد براي پانزده دقيقه در اتاقي در بسته دراز بكشند و تصور كنند كه از كوهي

بالا مي روند و يا مشغول دويدن آرام هستند. فقط تصور كنيد و هيچ كار ديگري نكنيد.

مردمان سالخورده در واقع نمي توانند به كوهستان بروند. پس در اتاقي دربسته دراز بكشيد و چشم ها را ببنديد و خودتان را مجسم كنيد كه از كوهي بالا مي رويد و يا درحال دويدن هستيد. خورشيد مي درخشد و مشغول دويدن هستيد و به نفس نفس زدن افتاده ايد. از اينكه احساس مي كنيد واقعاً به سختي نفس مي كشيد، تعجب خواهيد كرد. و اگر نيروي تخيل شما به قدر كافي قوي باشد، پس از پانزده دقيقه احساس خواهيد كرد كه واقعاً در بيرون بوده ايد و تمرين كرده ايد. ظرف پانزده دقيقه احساس خواهيد داشت كه گويي همين حالا از آن تمرين بازگشته ايد. نيازي نيست كه واقعاً ورزش را انجام بدهيد، زيرا همان سلول هاي بدن كه ورزش مي كردند، برانگيخته شده اند. به عبارتي ديگر، سلول ها وضعيتي خواهند داشت كه اگر واقعاً ورزش مي كرديد در آن وضعيت مي بودند.

آيا فكر كرده ايد كه چرا وقتي خوابي وحشتناك مي بينيد و از ترس از خواب بيدار مي شويد، قلبتان هنوز تند مي تپد؟ آن ترس در خواب وجود داشت، غيرواقعي بود ، پس چرا قلب هنوز هم تند مي زند؟ حالا كه ديگر در خواب نيستيد؟ دليل تند زدن قلب اين است كه قلب نمي داند كه آن ترس در خواب بوده و يا در بيداري. قلب فقط وجود ترس را

مي شناسد. درست به همين ترتيب، اگر تصور كني كه مشغول ورزش كردن هستي، همانقدر مفيد خواهد بود كه واقعاً ورزش كرده باشي، تفاوتي نخواهد بود. براي همين است كه مردماني كه در اين چيزها تبحر داشتند اين تكنيك ها را خلق كرده اند. اگر آنان را درون سلولي كوچك قرار دهي، سلامتي ايشان را به خطر نخواهد انداخت، زيرا اينگونه استراحت مي كنند و اينگونه ورزش مي كنند.

اين را امتحان كنيد. هر كس كه نمي تواند بيرون برود، مي تواند اين تمرين را به علاوه مراقبه ي خواب را كه امشب انجام مي دهيم عمل كند. مي توانيد هردو را درست پيش از خوابيدن انجام دهيد.

بدن مي تواند اينگونه تصفيه شود. و اگر بدن خالص باشد، خودش سبب شادماني است و در اين شادماني مي تواني عميق تر به درون بروي. اين نخستين گام است.

دو گام ديگر هم وجود دارند: پاكسازي فكر و پاكسازي روح. من اين ها را شرح مي دهم.

براي پيرامون، سه گام وجود دارد: پاكسازي بدن، پاكسازي ذهن و پاكسازي عواطف.

و سپس براي مركز نيز سه گام وجود دارد: بي بدني bodylessness،

بي فكربودن thoughtlessness ، و رهايي از عواطف.

وقتي اين شش گام كامل شوند، *سامادي* samadhi(فراآگاهي يا وحدت با كل جهان هستي م.) رخ مي دهد. بنابراين، گام به گام، در طول اين سه روز در مورد اين ها سخن مي گوييم و همين كافي خواهد بود.

شما در مورد اين ها خواهيد انديشيد، دركشان مي كنيد و آزمايش خواهيد كرد، زيراهرآنچه را كه من مي كنم، براي اين است كه با آن آزمايش كنيد. معني آن فقط وقتي برايتان آشكار خواهد شد كه آن ها را بيازماييد، وگرنه سخنان من هيچ رازي را برايتان هويدا نخواهد كرد.



اينك مراقبه ي صبحگاهي را انجام مي دهيم. در مورد مراقبه هاي صبح، مايلم بگويم كه گام نخست همانند آنچه است كه ديشب تمرين كرديم. پس از آن، دودقيقه استراحت مي كنيم و نفس هاي عميق مي كشيم. سپس براي مدتي در سكوت مراقبه مي كنيم.

نخست پيمان مي بنديم، سپس استراحت مي كنيم و گام آخر مراقبه خواهد بود.

اين ها سه گام در مراقبه ي صبحگاهي هستند.

پيمان بستن درست مانند همان است كه ديشب توصيه كردم: نفس هاي عميق بكشيد و وقتي كه هوا وارد مي شود، اين فكر را در ذهن نگه داريد كه: "من تلاشي آگاهانه خواهم كرد تا وارد مراقبه شوم، من مراقبه را تجربه خواهم كرد."

همانطور كه عمل دم را انجام مي دهيد، به حفظ اين فكر در ذهن ادامه بدهيد تا وقتي كه ريه ها پر از هوا شود. تاجايي كه مي توانيد ريه ها را از هوا پر كنيد، سپس براي يك ثانيه، دوثانيه، تاجايي كه مي توانيد، هوا را نگه داريد. وقتي كه توانستيد تاجايي كه ممكن است هوا را به درون بفرستيد، براي مدتي هوا را حبس كنيد. در *يوگا* به اين مراحل *پوراك Purak* ، *رومباك rumbhak* و *رچاك rechak* مي گويند.

همراه با عمل دم و حبس هوا تا حد ممكن، پيماني را كه مي بندي در ذهن نگه دار و بگذار در ذهنت صدا كند. سپس بازم انجام بده و بگذار آن جمله در سراسر ذهنت ادامه داشته باشد و صدا كند.

اينگونه آن پيمان به ذهن ناخودآگاهت خواهد رسيد و عميقاً در آن نفوذ خواهد كرد. تمامي وجودت خواهد دانست كه تصميم گرفته اي وارد مراقبه شوي. آنوقت تمامي وجودت به تو كمك خواهد كرد؛ وگرنه در اينجا و آنجا پرسه خواهي زد و تغييري وجود نخواهد داشت.

بنابراين نخست پيمان ببنديد و سپس روي وضعيت عاطفي تمركز كنيد. پس از بستن پيمان، به مدت دو دقيقه بايد آن احساس اميد و شادماني را كه ديروز در موردش سخن گفتم را در خود تازه كنيد.

براي دو دقيقه احساس كنيد كه بدنتان در وضعيتي بسيار سالم قرار دارد، تصور كنيد كه شادي فوق العاده اي را تجربه مي كنيد، هر سلول بدن زنده است و سرشار از اميد هستيد.

رويدادها رخ خواهند داد ، فقط تصميمش را بگير. آنوقت احساس كن اطرافت پر از آرامش است و سروري عظيم در درونت وجود دارد، پر از اميد هستي و هر سلول بدنت زنده و سرخوش است.

پس از اين ها، به مراقبه صبحگاهي خواهيم پرداخت.

در طول مراقبه ي صبح، ستون مهره ها را صاف نگه مي داريد و آسوده و ساكن خواهيد بود. تمام حركات بدني بايد متوقف شوند و پشت بايد صاف و مستقيم باشد. چشم ها را ببنديد و خيلي كند و آهسته نفس بكشيد و خيلي آرام دم و بازم انجام دهيد. نفس هايتان را مشاهده كنيد. چشم ها را بسته نگه داريد و نفس ها را مشاهده كنيد كه وارد و خارج مي شوند.

دو راه براي تماشا كردن نفس ها وجود دارند: يكي مشاهده كردن شكم است كه با هر دم و بازدم بالا و پايين مي رود و روش ديگر مشاهده كردن اطراف بيني است كه هوا از آن عبور مي كند. هركدام را كه برايتان آسان تر است انتخاب كنيد. براي بيشتر مردم تماشاكردن بيني راحت تر است. وقتي كه هوا وارد مي شود، بيني را لمس مي كند و وقتي خارج مي شود بازهم بيني را لمس مي كند.

نقطه اي را تماشا كنيد كه هوا بيني را لمس مي كند، در حال ورود هوا و هنگام خروج هوا. هركس كه عادت داشته شكم را مشاهده كند، درخواهد يافت كه مشاهده كردن شكم آسان تر است. او بايد شكم را مشاهده كند كه با هر دم و بازدم بالا و پايين مي رود.
روي هركجا كه راحت تر هستيد تمركز كنيد. براي ده دقيقه تنفس ها را مشاهده كنيد.
اينك براي مراقبه ي صبحگاهي آماده مي شويم.

از همديگر دور بنشينيد. به اندازه اي دور بنشينيد كه ديگري را لمس نكنيد و او را نشنويد.

فصل سوم

يافتن كيفيت در زندگي

عزيزان من:

نخست پرسشي وجود دارد:

" اگر سالك بارقه اي از نور را يافت، چگونه بايد از اين تجربه مراقبت كند؟"

همانطور كه امروز صبح گفتم، هر احساس خوشي، هر آرامش و سروري را كه احساس كرديد، بايد پيوسته و بيست و چهارساعته در درونتان حمل شوند. چگونه انجامش مي دهيد؟ دو راه وجود دارد: يك راه اين است كه آن وضعيت خاص آگاهي را كه در حين مراقبه تجربه كرده ايد پيوسته به ياد بياوريد و دوباره خلقش كنيد.

براي نمونه، در طول مراقبه، آهسته نفس مي كشي، بنابراين در طول روز هرگاه وقت پيدا مي كني، وقتي كار خاصي انجام نمي دهي، نفس كشيدنت را آهسته كن و توجهت را به آن نقطه اي معطوف كن كه نفس وارد وخارج مي شود. با يادآوردن اين احساس ها، خودت را تصور كن كه احساس خوشي و شادماني داري، ساكت هستي و تغذيه مي شوي. اين احساس ها را به خودت بازگردان. هروقت كه به ياد مي آوري ، به رختخواب كه مي روي، بيدار كه مي شوي، در خيابان كه راه مي روي، هركجا كه باشي ، _ اين احساس ها را به ياد بياور.

نتيجه اين خواهد بود كه بارها در طول روز اين يادآوري به چيزي در درونت اصابت خواهد كرد. و زماني فراخواهد رسيد كه براي يادآوري نيازي نيست تلاش خاصي بكني،

هميشه با تو هست، درست مانند نفس كشيدنت.

بنابراين در ابتدا بايد پيوسته اين احساس ها را در درونت به ياد بياوري ، _ هروقت كه فكرش برايت آمد. براي مثال، وقتي كه در رختخواب دراز كشيده اي، وضعيتي را كه در مراقبه بودي به ياد بياور. وقتي براي پياده روي مي روي، وقتي مهتاب را تماشا مي كني، وقتي زير درختي مي نشيني و كسي در اطراف نيست، وقتي در اتاقت تنها هستي، اين احساس ها را به ياد بياور. در حين سفر با اتوبوس يا با قطار، تنها كه نشسته اي، چشم ها را ببند و اين احساس ها را به ياد بياور. حتي در طول روز كه مشغول كار هستي، حتي در اداره، براي چند دقيقه برخيز و كنار پنجره برو، نفسي عميق بكش و سعي كن آن حالت از بودن را به خاطر بياوري.

اگر اين كار را حتي براي ده دقيقه در روز انجام دهي و براي يكي دو دقيقه به ياد بياوري، بيشتر و بيشتر پيوسته خواهد شد. آهسته آهسته احساس خواهي كرد كه ديگر نيازي به يادآوري نيست ،

با تو باقي خواهد ماند. بنابراين راهش اين است: حمل آنچه كه در مراقبه تجربه كرده اي در افكارت و اجازه دادن به اينكه وارد خودآگاهيت شود.

راه دوم همان است كه پيشتر توصيه كردم، كه وقتي شب به خواب مي روي، پيمان ببندي.

روشي كه محكم تر پيمان ببندي، همچنين راهي است كه وضعيت مراقبه ات را پيوسته سازد. وقتي تجربه اي از مراقبه يافتي، همان شب، وقتي به خواب مي روي، همان كار را انجام بده: در درونت همان تجربه اي را كه در حين مراقبه داشته اي به ياد بياور و اين تجربه بيست و چهار ساعته با تو خواهد بود.

با استفاده از تمريني كه براي پيمان بستن به شما دادم (عمل بازدم و تكرار پيمان و دم فروبردن و تكرار آن)، وقتي تجربه اي از سكوت را پيدا كردي، آنوقت با به كاربردن همين روش، اين فكر را در نظر بياور كه هرچيز را كه در مراقبه تجربه مي كني، هميشه همچون جرياني زيرين با تو خواهد ماند. با تكرار اين فكر، بدون هيچ تلاش آن احساس را خواهي يافت. مفيدتر اين خواهد بود كه هردو روش همزمان مورد استفاده قرار بگيرند. بعدها، وقتي در مورد پاكسازي افكار و عواطف سخن مي گوييم، قادر خواهيم بود اين ها را عميقاً بشكافيم. ولي مي توانيد هردو تمرين را انجامم دهيد.

در طول بيست و چهار ساعت، شما اوقات آزاد بسياري داريد كه هيچ كار باارزشي در آن انجام نمي دهيد. اگر بتوان از اين اوقات آزاد براي يادآوري حالات مراقبه استفاده كرد، تفاوتي عظيم را سبب خواهد شد. چنين نگاه كن: دو سال پيش كسي به تو توهين كرده و يا تجربه اي بسيار ناگوار داشته اي. اگر امروز بخواهي آن تجربه را به ياد بياوري، تعجب خواهي كرد از اينكه ببيني همانطور كه تمام آن واقعه را به ياد مي آوري، بدن و ذهنت آهسته به همان وضعيتي برخواهند گشت كه دوسال پيش در آن بودي. ذهن و بدن تو دقيقاً همان وضعيتي را تجربه خواد كرد كه دوسال پيش، در حين آن تجربه ي ناگوار تجربه كرده بودي، گويي كه بارديگر همان واقعه را تجربه مي كني.

همه چيز در آگاهي شما جمع آوري مي شوند و نابود نمي شوند. هرآنچه را كه تجربه كرده اي، انباشته شده است. اگر آن خاطرات را به ياد آوري، مي تواني همان احساس ها را دوباره تجربه كني و مي تواني همان عواطف را بارديگر داشته باشي. هيچ چيز از ذهن انسان پاك نمي شود.

بنابراين اگر امروز در حين مراقبه احساسي خوب داشتيد، اهميت دارد كه دست كم اين تجربه را پنج تا ده بار در طول روز به خاطر آوريد. اينگونه خاطره ي اين تجربه

عميق تر وارد آگاهي شما مي شود و با يادآوري دوباره و دوباره ي آن، بخشي ثابت از آگاهي شما خواهد شد. بنابراين در پاسخ به پرسشي كه وجود داشت، راهش اين است. و بسيار اهميت دارد كه انجامش دهيد.

مردم غالباً اين اشتباه را مرتكب مي شوند كه فقط چيزهاي منفي را به ياد مي آورند و هرآنچه را كه مثبت بوده از ياد مي برند. اشتباه اساسي مردم اين است كه تمام چيزهاي بي ارزش و منفي را به ياد مي سپارند و هرآنچه را كه ارزشي واقعي دارد فراموش مي كنند. لحظاتي را كه سرشار از عشق بوده اي به ندرت به خاطر مي آوري. اوقاتي را تماماً سرزنده بوده اي بسيار به ندرت به ياد مي آوري.

لحظاتي را كه ساكت بوده اي بسيار به ندرت به خاطر مي آوري. ولي هميشه اوقاتي را كه خشمگين و ناراحت بوده اي به ياد مي آوري، لحظاتي را مورد توهين واقع شده بودي و زماني را كه انتقام گرفته بودي. شما هميشه لحظاتي را كه آزرده شده ايد به ياد داريد و به ندرت لحظات شاد و مفيد را به ياد مي آوريد. و بسيار اهميت دارد كه اين لحظات تغذيه كننده را به ياد بياوريد.

يادآوري دايم اين ها به دو راه به شما كمك مي كنند: مهمتر از همه اين است كه يادآوري آن لحظات امكاني را خلق مي كند كه بازهم اتفاق بيفتند. اگر كسي پيوسته چيزهاي منفي را به ياد بياورد، بسيار محتمل است كه بارديگر همان تجارب برايش رخ بدهند. اگر كسي پيوسته وقايع غم انگيز را به ياد بياورد، بسيار احتمال دارد كه بارديگر غمگين شود، زيرا ميلي را به سوي اين وقايع در خودش پرورش مي دهد و وقايع غم انگيز در زندگيش تكرار خواهند شد. تمام اين احساس ها در شما انبار مي شوند و براي آن عواطف آسان تر و آسان تر مي شود كه بارها و بارها تكرار شوند.

سعي كن خودت را مشاهده كني كه چه نوع عواطفي را به ياد مي آوري. تمام ما حافظه داريم. چه نوع تجاربي را بيشتر به ياد مي آوري؟ و همچنين به ياد داشته باش كه هر خاطره اي را كه از گذشته داري، آن را همچون دانه هايي براي آينده خواهي كاشت و همان تجارب را در آينده درو خواهي كرد. خاطرات گذشته راه را براي تجارب آينده هموار مي سازند. آگاهانه هرآنچه را كه بي ارزش است ازياد ببر ، ارزشي ندارد!

و اگر اين چيزها را به ياد مي آوري، دست نگه دار و از آن خاطرات بخواه تا بروند. ديگر به كار تو نمي آيند. تمام خارها را فراموش كن و گل ها را به ياد بياور.

شايد خارهاي زيادي وجود داشته باشند، ولي گل هايي نيز در اطراف هستند. اگر گل ها را به ياد بياوري، خارها از زندگيت ناپديد شده و زندگيت سرشار از گل خواهد شد. اگر خارها را به ياد

بياوري، ممكن است كه گل هاي زندگيت ازبين بروند و فقط تو بماني و آن خارها. آنچه كه ما مي شويم بستگي به اين دارد كه چه خاطراتي را زنده نگه مي داريم، زيرا آنچه كه به ياد مي آوريم بخشي از ما مي شود. وقتي مدام به يك چيز فكر كنيم، اين فكر سبب تغييري در ما مي شود و تمام زندگي ما مي شود. بنابراين، هرچه را كه فكر مي كني خوب و پاك است به ياد بياور، هرچه را كه فكر مي كني اهميت دارد. و در زندگي......... زندگي هيچكس چنان مصيبت بار نيست كه لحظاتي از آرامش، خوشبختي، زيبايي و عشق در آن نباشد. و اگر يادآوري اين لحظات به تو قدري قوت مي بخشد، آنوقت ممكن است كه وقتي توسط تاريكي احاطه شده اي، نور درونت چنان قوي شده باشد كه اين تاريكي را نبيني. ممكن است كه اطرافت پر از اندوه باشد، ولي تو اين تجربه ي عشق، زيبايي و سكوت را در درونت حمل مي كني، پس اين اندوه را نخواهي ديد. ممكن است كه توسط خارها احاطه شده باشي و مي تواني احساس كني كه اطرافت پر از گل است. ولي ضد اين نيز همچنين ممكن است ، همه اش بستگي به تو دارد. بستگي به فرد دارد كه مي خواهد به چه ارتفاعي برسد.

اينكه ما در بهشت يا دوزخ زندگي مي كنيم بستگي به خودمان دارد. بهشت و دوزخ مكان هاي جغرافيايي نيستند، ذهني و شخصي هستند و حالاتي رواني. بيشتر شما در طول روز بارها به بهشت مي رويد و بارها به دوزخ. ولي اكثر ما بيشتر اوقات روز را در دوزخ هستيم و برخي از ما حتي راه بازگشت به بهشت را ازياد برده ايم. ولي مردماني هم هستند كه بيست و چهار ساعته در بهشت زندگي مي كنند. روي همين زمين مردمي هستند كه هميشه در بهشت زندگي مي كنند. تو نيز مي تواني يكي از آنان باشي. هيچ چيز مانع تو نيست.

فقط برخي از اصول اساسي و علمي را درك كن.



داستاني را به ياد مي آورم:

بودا مريدي به نام *پورنا* Purna داشت. او مشرف شده بود و به شناخت خويشتن رسيده بود.

روزي *پورنا* به *بودا* گفت، "حالا مي خواهم از اينجا بروم و پيامت را به تمام كساني كه به آن نياز دارند برسانم."

بودا گفت، "مي توانم اجازه بدهم كه بروي، ولي قبلاً بايد از تو سوالي بكنم: به كجا مي خواهي بروي؟"

در *بيهار* Bihar منطقه ي كوچكي به نام *سوكا* Sukha وجود داشت. *پورنا* گفت ، "به *سوكا* خواهم رفت. تاكنون هيچ راهبي به آنجا نرفته است و مردم اين منطقه هرگز پيام تو را نشنيده اند."

بودا گفت، "دليلي هست كه هيچكس تاكنون به آنجا نرفته. مردم آنجا خيلي بدكار هستند.
امكان دارد كه اگر آنجا بروي به تو توهين كنند. آنوقت واكنش تو چه خواهد بود؟"

و *پورنا* گفت، "از آنان تشكر مي كنم. زيرا حتي اگر به من توهين كنند، دست كم اين است كه مرا كتك نمي زنند ، مي توانستند مرا بزنند."

بودا گفت، "ممكن است كه يكي از آنان تو را بزند، آنوقت واكنشت چه خواهد بود؟"

پورنا پاسخ داد، "من از او تشكر خواهم كرد، دست كم مرا نكشت. مي توانست مرا بكشد."

بودا گفت، "آخرين سوال من اين است. ممكن هست كه كسي بخواهد تو را بكشد. آنوقت واكنش تو چه خواهد بود؟"

پورنا گفت، "از او تشكر خواهم كرد كه مرا از اين زندگي كه در آن امكان گمراه شدنم بوده، نجات داده است."

بودا گفت، "در اين صورت تو به هركجا مي تواني بروي! اينك هرجا كه بروي، همه بخشي از خانواده ي تو خواهند بود. زيرا هرگاه قلب انساني اين چنين سرشار است و به اين اوج رسيده، هيچ چيز در روي اين زمين نمي تواند آزارش بدهد."



ديروز در راه اينجا با كسي در مورد *ماهاويرا* سخن مي گفتم. در مورد او گفته شده ،باوجودي كه به نظر درست نمي آيد ، كه هرگاه روي زمين راه مي رفت، حتي خارهاي كنار راه نيز كه نوكشان به سمت بالا بود، مي چرخيدند و روبه پايين قرار مي گرفتند. به نظر افسانه مي آيد. براي خار چه فرقي دارد كه چه كسي روي آن ها راه برود؟ و يك خار چگونه مي تواند *ماهاويرا* را تشخيص بدهد و نوك تيزش را به سمت پايين بگرداند؟ همچنين در مورد محمد شنيده ام كه وقتي در صحراي گرم عربستان راه مي رفت، قطعه ابري مي آمد و بالاي سر او قرار مي گرفت تا برايش سايه درست كند. اين به نظر افسانه ي مطلق است. براي ابر چه فرقي دارد كه چه كسي زير آن راه برود؟ چگونه ممكن است؟ ولي به شما مي گويم، تمامش درست است. چنين نيست كه خارها برگشته باشند و يا ابري نمايان شده باشد، ولي اين داستان ها چيزهايي را براي ما هويدا مي سازند. مردم سعي كرده اند به اين طريق حقيقتي را بيان كنند. توسط اين داستان ها چيزي بسيار زيبا منتقل شده است ، اينكه هيچ خاري

قادر نيست كسي را كه قلبش عاري از خار است آزار بدهد. و براي كسي كه شهوتي سوزان در دل ندارد، تمام زمين پوشيده از ابري سايه گون است و خورشيد سوزان هرگز او را آزار نمي دهد. و اين مطلقاً درست است. آگاهي تو در هر وضعيتي كه باشد، زندگي تو نيز همان كيفيت را خواهد داشت.

مايه ي شگفتي است كه هرگاه فردي تلاش كند تا خودش را پاك كند، تمام دنيا برايش مكاني دوستانه خواهد شد. و هرگاه كسي پر از عشق باشد، تمام دنيا بر او عشق خواهد باريد. و اين حقيقتي جاودانه است: كه هركس پر از نفرت باشد، در مقابل نفرت دريافت مي كند. ما هرچه كه بيرون بدهيم، تمامش به خودمان باز مي گردد. راه ديگري وجود ندارد. قانون چنين است.

بنابراين سعي كن در تمام مدت شبانه روز آن لحظاتي را به ياد بياوري كه جادويي و مقدس بوده اند. آن چند لحظه را به ياد بياور و سعي كن آن ها اساس زندگي خود قرار دهي. و سعي كن حتي دوران طولاني درد، رنج، نفرت و خشونت را فراموش كني، آن ها هيچ ارزشي ندارند. بگذار از وجدوت محو شوند. درست مانند برگ هاي خشك درختان، بگذار هرچه را كه بي ارزش است از وجودت بريزد و آگاهانه هرآنچه را كه بامعني و زنده است گردآوري كن. اين روند بايد پيوسته ادامه داشته باشد. در ذهن هاي شما بايد همواره جرياني پاك و زيبا از عشق و شادماني گذر كند. آنگاه، گام به گام درخواهيد يافت كه آن چيزهايي را كه به ياد مي آوريد بيشتر رخ مي دهند و مي بينيد كه هرآنچه را كه هميشه آرزو داشته ايد، در اطرافتان به وقوع مي پيوندد.

و آنگاه دنيا با نوري كاملاً متفاوت ديده مي شود. همان مردم به نظر متفاوت مي آيند: همان چشم ها، همان گل و همان سنگ معنايي متفاوت خواهند داشت.... چيزي كه هرگز فكرش را هم نمي كرديم، زيرا اينك در دنيايي كاملاً متفاوت به سر مي بريم.

بنابراين، همانطور كه گفتم، آنچه را كه در مراقبه تجربه كرده ايد به خاطر بسپاريد ، آن روشني، آن اشعه ي نور، قدري آرامش... از تمام تجربه هاي كوچك مراقبت كن، درست همانطور كه مادري از كودكش مراقبت مي كند. اگر از آن ها مراقبت نكني، خواهند مرد. آن تجربه هرچه باارزش تر باشد، نياز بيشتري براي مراقبت از آن هست. حيوانات نيز بچه دار مي شوند، ولي نياز به مراقبت زياد ندارند، حيوان هرچه كمتر تكامل يافته باشد، نياز به مراقبت از فرزندانش كمتر است. آن ها خودشان از خودشان مراقبت مي كنند. ولي در نردبام تكامل خواهيد ديد كه اگر از نوزاد انسان خوب مراقبت نشود، زنده نخواهد ماند.

هرچه وضعيت آگاهي بالاتر باشد، محافظت بيشتري مورد نياز است. هرچه تجربه باارزش تر باشد، مراقبت بيشتري لازم دارد. بنابراين اگر حتي تجربه هايي كوچك داريد، بادقت از آن ها مراقبت كنيد. پرسيده اي كه چگونه از آن ها مراقبت كني؟ اگر چند قطعه الماس به تو بدهم، چگونه از آن ها مراقبت خواهي كرد؟ اگر گنجي پرارزش پيدا كني، چگونه از آن محافظت خواهي كرد؟ چگونه آن را امن نگه مي داري؟ كجا نگهش خواهي داشت؟ مي خواهي آن را پنهان كني، مي خواهي نزديك قلبت نگهش داري.



گدايي در بيمارستان در شرف مرگ بود. وقتي كشيش نزد او رفت، پزشكان به او گفتند كه بيمار درحال مردن است. بنابراين كشيش براي آخرين دعا نزد او رفت.

ولي گدا گفت، "مرابببخش، ولي نمي توانم يك دستم را باز كنم."

او داشت مي مرد ولي نمي توانست يك دستش را باز كند. و لحظاتي بعد مرد. دست هايش را باز كردند و چند سكه ي كثيف را كه جمع كرده بود در دستش يافتند. او اين چند سكه كثيف را در مشتش پنهان كرده بود! او مي دانست كه دارد مي ميرد ، ولي دستش را باز نمي كرد.

شما مي دانيد كه از سكه هاي معمولي چگونه مراقبت كنيد ، همه اين را مي دانند. ولي نمي دانيد كه چگونه از باارزش ترين چيز مراقبت كنيد. و شما مانند اين گدا هستيد، با مشت هايي بسته. و زماني كه نوبت بازكردن دست هايتان فرا برسد، چيزي به جز چند سكه ي كثيف در آن نخواهد بود.

از اين تجربه ها محافظت كنيد، سكه هاي واقعي اين ها هستند. شايد به شما الهام داده باشند، شايد به شما عصاره اي تازه بخشيده باشند، شايد چيزي جديد را در وجودتان آغاز كرده باشند، شايد شوقي تازه را براي شناخت الوهيت به شما داه باشند. پس از آن ها مراقبت كنيد.

من هردو روش را شرح دادم. اگر با آن ها آزمايش كنيد، خواهيد فهميد.



دوست ديگري پرسيده است:

"آيا سكس انرژي خلاق است؟ چگونه رابطه ي يك زن و شوهر مي تواند سازنده شود؟"

اين پرسشي مهم است. براي تعداد اندكي از مردم اين پرسش اهميت ندارد. در دنيا فقط دو نوع انسان وجود دارد: يك نوع مردمي هستند كه به دليل سكس در رنج به سر مي برند و نوع ديگر مردمي هستند كه انرژي جنسي خود را به عشق تبديل كرده اند.

تعجب خواهيد كرد اگر بدانيد كه عشق و سكس دو چيز متضاد و مخالف هم هستند. هرچه عشق بيشتر رشد كند، سكس كمتر مي شود و اگر عشق كمتر باشد، سكس بيشتر خواهد بود. هرچه بيشتر عشق بورزي، كمتر شهواني خواهي بود و اگر تماماً سرشار از عشق باشي، چيزي از شهوت در تو وجود نخواهد داشت. ولي اگر عشقي نباشد، در درون تو همه چيز شهواني خواهد بود. آن تحول، آن دگرگون ساختن و تصعيد انرژي فقط مي تواند توسط عشق روي بدهد. براي همين است كه براي رها شدن از سكس، سركوب كردن آن بي فايده است. اگر سكس را سركوب كني، ديوانه خواهي شد. از هر صدنفر ديوانه كه در دنيا وجود دارند، نودو نه تن سعي كرده اند تا انرژي جنسي خودشان را سركوب كنند. و شايد آگاه باشيد كه هرچه تمدن بيشتر توسعه يافته باشد، انواع جنون و بيماري هاي رواني نيز افزايش پيدا كرده است، زيرا يك جامعه ي متمدن بيشتر از هر چيز ديگر سكس را سركوب مي كند. همه انرژي جنسي خود را سركوب مي كنند. و آن انرژي سركوب شده ي جنسي توليد ديوانگي مي كند و بيماري هاي رواني. هرگونه تلاش براي سركوب كردن انرژي جنسي خودش يك جنون است.

بسياري از اين به اصطلاح قديسان شما درواقع ديوانه هستند. و تنها دليل آن اين است كه پيوسته كوشيده اند انرژي جنسي خودشان را سركوب كنند، آنان نمي دانند كه سكس نبايد سركوب شود.

اگر درهاي عشق باز باشند، آن انرژي كه به سمت سكس جاري مي شد، توسط نور عشق دگرگون خواهد شد. آنچه كه شعله ي شهوت بود، نور عشق مي گردد.

پس بگذاريد اين عشق منتشر شود. عشق استفاده ي خلاق از انرژي جنسي است.

زندگي را سرشار از عشق كنيد. ولي خواهيد گفت، "ما هميشه عشق مي ورزيم."

و من به شما مي گويم كه شما به ندرت عشق مي ورزيد. شايد اشتياق عشق را داشته باشيد، ولي بين او دو تفاوتي بس عظيم وجود دارد. عشق ورزيدن و نياز به عشق داشتن دوچيز كاملاً متفاوت هستند. بيشتر ما در تمام زندگي همچون كودكاني باقي مي مانيم، زيرا همه دنبال عشق هستند. عشق ورزيدن چيزي بسيار اسرارآميز است و اشتياق عشق را داشتن چيزي بسيار بچه گانه. كودكان خردسال عشق مي خواهند، وقتي مادر به آنان عشق مي دهد، رشد مي كنند. آنان همچنين از ديگران نيز عشق مي خواهند و خانواده به آنان عشق مي دهد. سپس وقتي بزرگ شدند، اگر شوهر باشند، از زنانشان عشق مي خواهند و اگر زن باشند، از شوهرانشان عشق مي خواهند. و هركس كه خواهان عشق باشد در رنج است، زيرا عشق چيزي نيست كه بتوان آن را خواست. عشق را فقط مي توان داد. در خواستن عشق، تضميني وجود ندارد كه بتواني آن را به دست آوري. و اگر آن شخصي كه از او تقاضاي عشق داري، او نيز از تو انظار عشق را

داشته باشد، مشكل ايجاد خواهد شد. مانند ملاقات دو گدا است كه باهم واز همديگر گدايي مي كنند.

در تمام دنيا زنان و شوهران مشكلات ازدواج را دارند و تنها دليل آن اين است كه هردو از هم توقع عشق دارند، ولي قادر به دادن عشق نيستند!

قدري در اين مورد فكر كنيد ، در مورد نياز هميشگي شما به عشق. مي خواهي كسي دوستت داشته باشد و اگر عاشقت باشد، احساس خوبي داري. ولي آنچه كه نمي داني اين است كه ديگري فقط به اين دليل دوستت دارد كه مي خواهد تو عاشق او باشي. درست مانند اين است كه كسي براي صيد ماهي طعمه بگذارد: او طعمه را براي خوراك دادن به ماهي پرتاب نمي كند، براي صيد ماهي پرتاب مي كند. او نمي خواهد آن خوراك را به ماهي بدهد، او فقط براي اين چنين مي كند كه آن ماهي را صيد كند. تمام افرادي كه در اطرافتان مي بينيد كه عاشق هستند فقط طعمه مي اندازند تا عشق به دست آورند. براي مدتي طعمه را مي اندازند، تا وقتي كه آن ديگري شروع كند به اين احساس كه امكان گرفتن عشق از اين شخص وجود دارد. آنگاه او نيز قدري عشق نشان خواهد داد تا زماني كه به اين نتيجه برسند كه هردو گدا هستند! آنان اشتباهي اساسي مرتكب شده اند: هريك مي پنداشته كه ديگري پادشاه است. و هريك به زمان خودش تشخيص مي دهد كه هيچ عشقي از ديگري دريافت نمي كند، آنگاه اصطكاك شروع مي شود. براي همين است كه زندگي زناشويي به نظر جهنم مي آيد، زيرا همه ي شما خواهان عشق هستيد، ولي نمي دانيد چگونه عشق بدهيد. اين اساس تمام دعوا هاست. تا زماني كه چيزي كه من مي گويم اتفاق نيفتد، رابطه ي بين زن و شوهر هرگز هماهنگ نخواهد شد، مهم نيست كه چقدر آن را تنظيم كنيد و چه نوع ازدواجي داشته باشيد و مهم نيست كه قوانين اجتماعي چه بگويند. تنها راه بهتر ساختن رابطه اين است كه درك كنيد عشق چيزي دادني است و نمي توان آن را درخواست كرد. عشق را *فقط* مي توان داد. هرآنچه كه دريافت مي كني تنها يك بركت است، پاداش عشق ورزي نيست.

عشق را فقط بايد داد و هرآنچه كه دريافت مي كني فقط يك بركت است، يك پاداش نيست.

و حتي اگر هيچ چيز دريافت نكني، هميشه خوشحال هستي كه قادر به دادن عشق بوده اي.

اگر زن و شوهر به جاي درخواست عشق شروع كنند به دادن عشق، زندگي مي تواند برايشان بهشت شود.

و دنيا چنان اسرارآميز است كه اگر آنان از خواستن عشق دست بردارند و بيشتر عشق بدهند، عشق بيشتري دريافت خواهند كرد و اين راز را تجربه خواهد كرد. و هرچه بيشتر عشق بورزند، كمتر درگير سكس مي شوند.

گاندي به همراه همسرش، *كاستوربا* Kasturba از *سري لانكا* ديدار مي كرد. *گاندي* از شخصي كه قرار بود او را معرفي كند در خواست كرد كه در مراسم معارفه بگويد كه "*با*" Ba، همسرش نيز همراه اوست. ولي اين شخص فكر كرد كه منظور *گاندي* مادرش است. زيرا "*با*" به معني مادر نيز هست. بنابراين در مراسم معارفه، آن شخص گفت، "باعث سرفرازي ماست كه *گاندي* به همراه مادرش در جمع ما حضور دارند."

"*با*" قدري تعجب كرد. منشي *گاندي* نيز كه حضور داشت ترسيد كه شايد اشتباه از او بوده كه به آن شخص نگفته كه چه كسي همراه *گاندي* هست. و ترسيد كه مورد عتاب *گاندي* قرار گيرد. ولي چيزي كه *گاندي* گفت بسيار شگفت آور بود. او در جلوي جمع قرار گرفت و گفت ، "شخصي كه مرا معرفي كرد، اشتباهاً چيزي واقعي را درمورد من بيان كرد، زيرا چند سالي است كه "*با*" ديگر همسر من نيست و اينك مادر من شده است."

يك *سانياسين* واقعي كسي است كه روزي همسرش مادرش شود، نه كسي كه همسرش را ترك كند و فرار كند. يك سالك واقعي كسي است كه شوهرش روزي پسرش بشود.

گفتاري زيبا از مرشدان باستاني وجود دارد. در روزگار قديم يك مرشد خردمند به يك زن چنين بركت مي داد: "باشد كه ده پسر داشته باشي و شوهرت يازدهمين پسرت شود."

اين عجيب است! اين دعايي بود كه آن فرزانه در هنگام ازدواج يك زن برايش مي خواند:

باشد كه ده فرزند پسر داشته باشي و شوهرت يازدهمين پسرت بشود!

آنان مردماني شگفت آور بودند، با افكاري شگفت انگيز. و در پشت اين معنايي بسيار عميق وجود دارد: اگر بين زن و شوهري عشق رشد كند، آنان ديگر زن و شوهر نخواهند بود: رابطه ي آنان تغيير خواهد كرد و سكس كمتري بين آنان وجود خواهد داشت. رابطه ي آنان به عشق تبديل خواهد شد.

تاجايي كه سكس وجود داشته باشد، بهره كشي وجود خواهد داشت. سكس يك استثمار است ، و چگونه مي تواني كسي را كه دوست داري استثمار كني؟ سكس پست ترين و استثماركننده ترين استفاده از يك موجود زنده است. اگر عاشق كسي باشي، چگونه مي تواني اينگونه از او بهره كشي كني؟ چگونه مي تواني از موجودي زنده چنان

بهره برداري كني؟ اگر عاشق كسي باشي، اگر عشقت عميق تر شود، بهره كشي ازبين خواهد رفت. و اگر عشق ازبين برود، باردیگر بهره كشي افزايش خواهد يافت.

براي همين است كه مي خواستم به شخصي كه پرسيده بود چگونه مي توان از انرژي جنسي به صورت سازنده استفاده كرد، بگويم كه سكس انرژي بسيار اسرارآميزي است.

در اين دنيا هيچ چيز قوي تر از انرژي جنسي وجود ندارد. بيشتر توجه انسان به سكس است. نوددرصد زندگي او ريشه در مركز جنسي او دارد و زندگي او برپايه ي الوهيت نيست. مردمان بسيار اندكي هستند كه زندگي شان بر حول الوهيت مي چرخد. زندگي بيشتر مردم در حول مركز جنسي مي چرخد. سكس بزرگترين انرژي است. و اگر درست فهميده شود، خواهيد ديد كه هيچ انرژي ديگري همچون سكس به انسان انگيزه نمي دهد. ولي خود همين انرژي مي تواند به عشق تبديل شود. و همين انرژي، اگر دگرگون شود، مي تواند راهي به اشراق باشد.

بنابراين ارزش اين را دارد كه دقت كنيد مذهب عميقاً با سكس مرتبط است ، نه با سركوب سكس، آنگونه كه غالباً درك مي شود، بلكه از طريق متحول كردن آن. مذهب براي سركوب كردن سكس نيست. زندگي مجردي celibacy مخالف با سكس نيست، بلكه تحول سكس است. خود انرژي جنسي به انرژي الهي تبديل مي شود. آن انرژي كه به سمت پايين جاري بود، كه نزول مي كرد، اينك شروع به بالا آمدن مي كند. اگر انرژي جنسي شروع به بالا آمدن كند، به تو كمك مي كند به مراتب والاي آگاهي دست بيابي. و اگر اين انرژي پايين برود، فقط به يك زندگي پيش پاافتاده منتهي خواهد شد. ولي اين انرژي مي تواند توسط عشق متحول گردد.

بياموزيد كه چگونه عشق بورزيد. معناي عشق را ياد بگيريد. بعدها، وقتي در مورد عواطف سخن مي گوييم، آنوقت معني عشق را عميقاً خواهيد شناخت. اكنون فقط همين مقدار را مي گويم.



دوست ديگري پرسيده است: چرا مرشدان در يك گروه باهم كار نمي كنند؟

سوال بسيار خوبي است: چرا فرزانگان و آنان كه حقيقت را شناخته اند باهم در يك گروه كار نمي كنند؟

مايلم بگويم كه فرزانگان هميشه باهم كار كرده اند. و مايلم اضافه كنم كه نه فقط فرزانگاني كه زنده هستند باهم كار مي كنند، بلكه آن فرزانگاني كه در بيست و پنج قرن پيش هم مرده اند، به فرزانگان زنده كمك مي كنند. بنابراين چنين نيست كه فقط فرزانگان معاصر باهم كار كنند. برعكس، وقتي از نظر تاريخي و سنتي در نظر گرفته شود، آنان هميشه باهم كارمي كرده اند. اگر آنچه كه مي گويم حقيقت باشد، به اين دليل است كه من حمايت *بودا*، *ماهاويرا*، *كريشنا* و

مسيح را دارم. اگر آنچه من مي گويم حقيقت باشد، آنوقت سخنان آنان نيز در سخنان من مي آميزد.

و اگر در سخنان من قوتي باشد، اين قوت فقط مال من نيست، بلكه نيروي تمام آناني است كه در گذشته از اين لغات استفاده كرده اند.ولي كساني كه فرزانه نيستند، هرگز باهم كار نمي كنند. و قديس نماياني هستند كه هرگز مردماني واقعاً مذهبي نبوده اند، فقط به ظاهر چنين مي نمايد. فقط مردمان بي مرام هستند كه مي توانند با آنان كار كنند، نه آن فرزانگاني كه حالا به آنان اشاره كردم. چرا اين مردم نمي توانند باهم كار كنند؟ زيرا آنان توسط محو كردن نفس هايشان قديس نشده اند. قديس نمايي آنان فقط راهي براي خوراك دادن به نفس هايشان است. و وقتي نفس وجود داشته باشد، هيچگونه ملاقاتي ممكن نيست، زيرا نفس هميشه مي خواهد بالاتر از همه قرار بگيرد.

زماني در كنفرانسي حضور داشتم كه رهبران مذهبي بسياري در آنجا حاضر بودند. مراسمي عمده بود و بسياري از رهبران مذهبي مهم دعوت شده بودند. نامي از آنان نمي برم، زيرا شايد كسي آزرده شود، ولي مهم ترين مردم مذهبي هند در آنجا بودند.

كسي كه اين گردهمايي را ترتيب داده بود مي خواست كه همگي مدعوين در كنار هم روي جايگاه بنشينند و از همانجا با مخاطبين سخن بگويند. ولي يك رهبر مذهبي خاص نمي خواست با ديگران بنشيند و از او كتباً پرسيدند: " چه كسي بالا خواهد نشست و چه كسي پايين؟" و او پاسخ داده بود، "من بالا خواهم نشست. من نمي توانم پايين تر از كسي بنشينم." كسي كه خودش مستقيماً اين حرف را بزند، دست كم صريح است، ولي كسي كه چنين پيامي را بفرستد انساني بسيار پيچيده و حيله گر است. او پيغامي فرستاد كه نمي تواند در كنار و هم سطح ديگران بنشيند. آن سكوي بزرگ كه آماده شده بود، بدون استفاده ماند و هر سخنران مي بايست به تنهايي بايستد و براي جمع سخنراني كند. و آن سكو براي صد نفر همجا داشت. ولي چگونه صد رهبر مذهبي مي توانند كنار هم بنشينند؟!

در ميان آنان چند *شانكاراچاريا* shankaracharya بودند كه نمي توانستند هيچ كجاي ديگر به جز تخت سلطنت خودشان بنشينند! و اگر آنان نمي توانستند روي زمين بنشينند، چگونه آن رهبران مذهبي ديگر مي توانستند روي زمين و زير تخت آنان بنشينند؟

انسان به شگفت مي آيد كه آيا اين مردم فكر مي كنند يك صندلي از صندلي ديگر بزرگتر است؟! و يا اينكه فكر مي كنند مقام انسان توسط صندلي اي كه اشغال مي كند اندازه گيري مي شود و يا

اينكه ارتفاع آن صندلي چقدر بالا يا پايين باشد. اين فقط نشان مي دهد كه چه چيزي براي آنان اهميت دارد.

دو رهبر مذهبي نمي توانند باهم ملاقات كنند، زيرا مشكلي بر مي خيزد كه چه كسي نخست بايد احترام بگذارد، زيرا كسي كه نخست احترام بگذارد به نوعي پايين تر از ديگري مي شود.

اين تعجب آور است، زيرا كسي كه نخست اداي احترام كند، واقعاً فرد والاتري است.

ولي اين سران مذهبي مي پندارند كه كسي كه نخست دستانش را به سينه بگذارد پايين تر مي شود. زماني در جلسه اي با حضور يك رهبر مذهبي با اهميت شركت داشتم. يك سياستمدار مهم نيز در آن جلسه حضور داشت. آن مرد مذهبي در بالاي منبري مرتفع نشسته بود و بقيه ي ما در پايين قرار داشتيم. جلسه شروع شد و آن سياستمدار گفت، "من نخست مي خواهم بدانم كه چرا ما اين پايين نشسته ايم و شما در آن بالا نشسته ايد؟ اگر مي خواستيد سخنراني كنيد، قابل قبول بود. ولي اين يك جلسه است، مناظره خواهد بود و شما چنان بالا نشسته ايد كه ممكن نيست هيچ چيزي را بحث كرد. لطفاً پايين بياييد."

ولي آن مرد "مذهبي" پايين نمي آمد. سپس سياستمدار گفت، "اگر نمي توانيد پايين بياييد، اگر دليل خاصي وجود دارد، پس براي ما توضيح بدهيد."

ولي آن مرد نتوانست پاسخ بدهد، او مي ترسيد. در عوض، يكي از مريدانش گفت، "اين يك سنت است كه ايشان بايد هميشه در سطحي بالاتر بنشينند."

سياستمدار گفت، "شايد او پيشواي شما باشد، ولي پيشواي ما نيست." و خطاب به آن مرد گفت، " و ما دست هايمان را روي هم بر سينه گذاشتيم تا به شما سلام بگوييم ولي شما اين كار را نكرديد ، بلكه براي ما بركت طلبيديد! اگر يك مرد مذهبي ديگري به ديدار شما آمده بود و شما همين كار را با او مي كرديد، آنوقت جنگي برپا مي شد! شما نيز بايد دست هايتان را براي احترام به سينه بگذاريد."

و پاسخ چنين بود، "او نمي تواند دست هايش را به نشانه ي احترام روي هم قرار دهد، سنت چنين نيست."

موقعيت چنان زشت شده بود كه هرگونه بحثي ناممكن بود. من به آن مرد مذهبي گفتم، "مي خواهم اجازه بگيرم كه چند كلام با اين سياستمدار سخن بگويم."

او به من اجازه داد. او مي خواست اين واقعه زودتر پايان بگيرد تا جلسه بتواند شروع شود. همه چيز متوقف شده بود. من از آن سياستمدار پرسيدم، "چرا نخستين چيزي كه ديديد اين بوده كه او بالاتر از ما نشسته است؟ و اگر بتوانم بپرسم، آيا توجه كرديد كه او بالاتر از ما نشسته است و يا

اينكه ما وادار شده ايم تا از او پايين تر بنشينيم؟ ، زيرا ممكن بود كه از شما خواسته شود تا آن بالا بنشينيد، آنوقت فكر نمي كنم كه اين سوال مطرح مي شد! اگر همگي ما در اين پايين نشسته بوديم و شما در كنار او در آن بالا نشسته بوديد، گمان نمي كنم كه چنين سوالي را مطرح مي كرديد. مشكل بالاتر نشستن او نيست، مشكل اين است كه شما پايين تر نشسته ايد." آن سياستمدار نگاهي به من كرد. او در آن زمان قدرت زيادي داشت و يكي از مهم ترين چهره هاي هندوستان بود. او با دقت به من نگاه كرد، مردي بسيار با صداقت بود. گفت، "اين را مي پذيرم. هيچكس هرگز اين را به من نگفته بود. آري، اين نفساني بودن زياد است."

آن مرد مذهبي بسيار خوشحال شده بود و وقتي كه آنجا را ترك مي كرديم دستش را دور شانه ي من انداخت و گفت، " تو پاسخ خيلي خوبي به او دادي."

گفتم، "آن پاسخ فقط براي او نبود، منظورم تو نيز بودي." و به او گفتم، " متاسفم كه مي بينم او مردي باصداقت تر از تو است و تو ابداً صداقتي نشان ندادي. او پذيرفت كه اين نفس او بوده، ولي تو حتي آن را قبول هم نكردي، در عوض با كمك پاسخ من، بيشتر به نفست خوراك دادي!"

مردمان مذهبي از اين نوع نمي توانند باهم كار كنند. تمام كار آنان انتقادكردن از ديگران است. تمام تلاش آنان مخالفت با ديگري است. اگر دشمني وجود نداشته باشد، ابداً نمي توانند كار كنند. تمام تلاش آنان در مخالفت با ديگران و نفرت از آنان است. تمام اين رهبران مذهبي كه از اين سنت ها و مذاهب پيروي مي كنند فقط مي توانند جاهل اطلاق شوند، زيرا نخستين ويژگي يك فرزانه ي اصيل اين است كه او ديگر به هيچ مذهبي تعلق ندارد. نخستين نشانه ي يك فرزانه اين است كه او ديگر با هيچ سنت و مذهبي محدود و مقيد نيست. او هيچ قيدي ندارد، او به همه تعلق دارد. و نخستين صفت او اين است كه نفس او، غرور او ازبين رفته است. ولي اين ها راه هاي بادكردن و تغذيه كردن نفس هستند.

اين را به ياد بسپاريد: نفس با ثروت زياد راضي مي شود، نفس مي تواند از طريق رنج بردن بسيار ارضا شود و همچنين با جمع آوري دانش بسيار. اين ها نفس را باد مي كنند. اگر ترك دنيا كنم و رياضت بكشم، نفسم باد مي كند. و كساني كه نفس هايشان راضي باشد هرگز نمي توانند باهم كار كنند. نفس تنها عامل جداكننده است و بي نفسي تنها عامل اتحاد است. پس هركجا كه بي نفسي وجود داشته باشد، همكاري و باهم بودن وجود دارد.



زماني يك فقير محمدي به نام *فريد* از روستايي گذر مي كرد كه *كبير* در آنجا زندگي مي كرد. او با چندتن از مريدانش در سفر بود. مريدانش به او گفتند، "جاي خوشوقتي است كه از در منزل *كبير* رد مي شويم. اجازه بده چند روزي در آنجا اقامت كنيم. براي ما بسيار جاي خوشوقتي است كه مكالمه ي شما را شاهد باشيم. اگر شما دو نفر باهم ملاقات كنيد و مكالمه كنيد براي ما بسيار مفيد خواهد بود."

فريد گفت، "آري، ما خواهيم ايستاد و ملاقات خواهيم كرد، ولي شايد مكالمه اي صورت نگيرد." پرسيدند، "چرا؟" گفت، "ما در آنجا توقف مي كنيم. با او ملاقات خواهم كرد، ولي شايد حرف نزنيم."

وقتي مريدان كبير شنيدند كه *فريد* از آنجا مي گذرد، گفتند، "*فريد* از اينجا گذر مي كند،اجازه دهيد از آنان دعوت كنيم. يك موقعيت عالي خواهد بود. شما دو نفر مي توانيد دو روز باهم صحبت كنيد."

كبير گفت، "ما حتماً ملاقات مي كنيم. و همه شاد خواهند بود."

از *فريد* استقبال شد و *كبير* و *فريد* همديگر را در آغوش گرفتند. چشمانشان سرشار از اشك شوق بود، ولي مكالمه اي بين آنان صورت نگرفت. از هم جدا شدند و مريدان بسيار ناراضي بودند. وقتي كه ازهم جدا مي شدند، مريدان گفتند، "ولي چرا هيچ چيز نگفتيد؟" و آنان گفتند، "چه مي توانستيم بگوييم؟ آنچه او مي داند، من نيز مي دانم."

فريد گفت، "آنچه را كه*كبير* مي داند، من نيز مي دانم، پس در مورد چه حرف بزنيم؟ ما حتي دو نفر نيستيم كه حرف بزنيم ، در يك سطح، ما يكي هستيم. در آن سطح، كلام غيرضروري است."

مكالمه در بين مرشدان ممكن نيست. حتي سخن گفتن نيز دوگانگي مي آورد. در سطحي خاص، كار جاودانه ي تمام فرزانگان يكي بيش نيست. در آن سطح مسئله ي دوگانگي وجود ندارد. مهم نيست كجا به دنيا آمده باشند، به چه جامعه اي متعلق باشند و روش زندگيشان چه باشد. بازهم تفاوتي بين آنان نيست. ولي تفاوت ها ميان كساني كه فرزانه نيستند، امري طبيعي است.

اين را به خاطر بسپاريد كه اگر در ميان آنان تفاوتي وجود داشته باشد، علامت آن است كه آنان فرزانه نيستند.



دوست ديگري پرسيده است: *هدف و منظور نهايي شما چيست؟*

از من پرسيده كه هدف من چيست. من هيچ هدفي ندارم. و درك اينكه چرا هدفي ندارم و چرا مقصدي ندارم خوب است.

در زندگي دو نوع عمل وجود دارد. يك نوع از اعمال توسط خواسته برانگيخته مي شود، هدفي در پشت آن است. و نوعي ديگر از اعمال وجود دارند كه توسط عشق و محبت برانگيخته مي شوند ، منظوري در پشت آن نيست. اگر از يك مادر بپرسي، "هدف تو از نثار عشق به فرزندت چيسيت؟" چه خواهد گفت؟ خواهد گفت، "من چيزي از هدفم نمي دانم. من فقط عاشق فرزندم هستم و در اين عشق ورزيدن من، شادي وجود دارد."

چنين نيست كه امروز عشق بورزي و فردا خوشي آن را دريافت كني. خود عشق تو يك شادماني است. و همچنين نوع ديگري از عمل است كه انگيزه ي آن خواسته و آرزو است. هم اكنون من با شما حرف مي زنم. مي توانستم به اين دليل صحبت كنم كه چيزي از آن نصيبم شود. پاداش مي تواند به شكل پول، شهرت، احترام يا اعتبار باشد. مي تواند به هر شكلي باشد. شايد به دليلي سخن بگويم كه چيزي در مقابل دريافت كنم، آنوقت عمل من توسط يك خواسته برانگيخته شده است.

ولي من فقط به اين دليل سخن مي گويم كه نمي توانم سخن نگويم. چيزي در درون من اتفاق افتاده و مي خواهد سهيم شود. سخنان من مانند گلي است كه شكفته شده و رايحه اش به تمام اطراف منتشر مي شود. اگر از يك گل بپرسي، "هدفت چيست؟"......هدفي در پشت آن نيست. برخي از اعمال از خواسته ها ناشي مي شوند و هدفي در پشت آن ها هست. برخي ديگر از اعمال هستند كه انگيزه ي آن محبت است، آنوقت هدفي در پشت آن پنهان نيست. براي همين است كه وقتي عملي از خواسته برمي خيزد، توليد قيد و اسارت مي كند. ولي اعمالي كه از روي محبت باشند، هيچ قيدي ايجاد نمي كنند.

هر عملي كه هدفي داشته باشد توليد قيد مي كند و عملي كه بي هدف باشد، قيدي ايجاد نمي كند. و تعجب خواهيد كرد اگر بدانيد كه تا وقتي كه هدفي نداشته باشيد نمي توانيد مرتكب خطا شويد.

اين نكته اي عجيب است: هميشه در هر گناهي يك هدف وجود دارد، وقتي كه عمل خيري انجام مي دهي، هدفي نداري. واگر عمل خير با هدف يا منظور خاصي انجام گيرد، بايد يك گناه در لباس مبدل باشد. در گناه هميشه هدف وجود دارد. بدون هدف هيچ گناهي صورت نمي گيرد. گناه كردن حتي با يك هدف هم دشوار است و اگر هدفي وجود نداشته باشد، غيرممكن مي شود. من نمي توانم بدون هيچ دليلي تو را بكشم ، چرا بايد چنين كنم؟ هيچ گناهي بدون دليل انجام نمي شود. زيرا يك گناه نمي تواند به دليل محبت انجام شود. گناه هميشه پر از خواسته و خواهش است و خواسته، هميشه هدف و منظور را در خودش پنهان دارد. انتظار دريافت چيزي در مقابل

وجود دارد. ولي يك عمل ممكن است كه بدون هيچ انتظار و توقعي انجام شود. پس از اينكه *ماهاويرا* به اشراق رسيد، حدود چهل سال ديگر هم به كاركردن ادامه داد. چرا چنين كرد؟

او سال ها كار كرده بود، پس چرا متوقف نشد؟ او سال ها بود كه دايم در سفر بود، بسيار فعال بود: او غذا مي خورد و به اينجا و آنجا مي رفت و حرف مي زد و سخنراني مي كرد. او چهل يا چهل و پنج سال بي وقفه كار كرد. آيا ارضا نشده بود؟

پس از اينكه *بودا* به روشني رسيد، او نيز چهل سال كار كرد. چرا دست نكشيد؟ زيرا در اين اعمال هدفي وجود ندارد. نه *بودا* و نه *ماهاويرا*، هيچكدام هدفي نداشتند، فقط به دليل مهرشان بود كه كار مي كردند. من غالباً در شگفت مي شوم كه چرا به صحبت با شما ادامه مي دهم. چه منظوري در پشت آن است؟

حتي وقتي به دنبال منظوري مي گردم، يكي هم پيدا نمي كنم، به جز اينكه چيزي را مي بينم و نيازي براي من هست تا در موردش سخن بگويم. درواقع، فقط انساني كه هنوز در وجودش قدري خشونت باقي مانده باشد مي تواند در اين مورد ساكت بماند.

چرا سخن نگفتن خشونت است؟ امروز صبح داستاني برايتان گفتم: اگردر دست شما ماري را ببينم و بدون هيچ حرفي به راهم ادامه دهم و فكر كنم كه ربطي به من ندارد، آنوقت فقط به دليل وجود خشونت و بي رحمي در من است كه مي توانم ساكت بمانم. وگرنه به شما مي گويم،"اين يك مار است، بيندازش دور!" و اگر كسي از من بپرسد، " چرا مي گويي كه اين يك مار است و بيندازش دور؟ براي تو چه اهميتي دارد؟" من پاسخ خواهم داد، "براي من اهميتي ندارد، به جز اينكه براي آگاهي دروني من غيرممكن است كه در چنين موقعيتي ساكت بمانم."

انگيزه ي اين عمل چيزي بيروني نيست، زيرا هدفي براي آن وجود ندارد. آن انگيزه از يك آگاهي دروني نشات مي گيرد، جايي كه توقع و انتظاري وجود ندارد.

تعجب خواهيد كرد اگر بدانيد كه هروقت هدفي وجود داشته باشد، انگيزه ي شما بيروني است و هرگاه هدفي دركار نباشد، آن انگيزه از ژرفاي درون برمي خيزد. يعني، اگر چيزي باشد كه تو را جذب كند، هدفي وجود دارد. چيزهايي هم هستند كه تو را از درون جذب مي كنند، ولي آنوقت هدفي وجود ندارد. عشق و مهر هميشه بدون مقصد هستند، اميال و آرزوها هميشه هدف مند هستند. براي همين است كه بهتر است گفته شود كه خواسته از بيرون انسان را وادار مي كند و مي كشاند. اگر طنابي دور تو ببندم و تو را بكشانم، اين كشاندن pulling است. خواسته ها طوري تو را مي كشانند كه گويي با طنابي

بسته شده اي و توسط آن كشيده مي شوي. براي همين است كه متون مذهبي به كسي كه خواسته دارد، *پاشو* pashu مي گويند. "*پاشو*" يعني حيواني كه با طناب بسته شده است، به چيزي ديگر بسته شده و توسط آن كشيده مي شود. ولي در متون مذهبي، "*پاشو*" به معني حيوان نيست. "*پاشو*" به شخصي اطلاق مي شود كه با طنابي بسته شده و توسط آن كشيده مي شود. تا وقتي كه توسط يك هدف كشيده مي شوي، خواسته وجود دارد و تا وقتيكه كه اين كشش ادامه داشته باشد، تو همچون يك حيوان به طنابي بسته شده اي. آزاد نيستي. آزادي نقطه ي مقابل "*پاشو*" است: نفي هرگونه وابستگي و كشيده شدن است.

آزادي يعني كشيده نشدن به هيچ وجه توسط هيچ قيد و بند، و حركت كردن توسط جرياني كه از درون مي آيد. من هيچ هدفي ندارم. براي همين است كه اگر در همين لحظه بميرم، حتي براي يك ثانيه نيز احساس نمي كنم كه چيزي را ناتمام باقي گذاشته ام. اگر همين حالا بميرم، در حالي كه اينجا نشسته ام، حتي يك لحظه نيز فكر نمي كنم كه چيزي را كه مي خواسته ام بگويم، ناگفته باقي مانده، زيرا در پشت سخنان من هدفي وجود ندارد، مسئله ي تكميل كردن چيزي در ميان نيست. تا وقتيكه زنده هستم، كار انجام مي شود، و وقتيكه مي ميرم، كار پايان گرفته است. چون در پشت آن انگيزه اي نبوده، هيچ چيز ناقص باقي نخواهد ماند. من هيچ انگيزه اي ندارم، فقط الهاماتي از درون هست. فقط يك جبر دروني وجود دارد و هرچه كه روي مي دهد به سبب همين است. در هندوستان ما به چنين شخصي مي گوييم كسي كه خودش را به جهان هستي تسليم كرده باشد. اكنون تمام اعمال او اراده ي خداوند هستند: او هيچ آرزويي از خودش ندارد.

گفتن اينكه تمام اعمال او خواست خدا هستند درست است زيرا او زندگيش را تسليم آن غايت هستي كرده است. اينك هرآنچه كه رخ بدهد مسئوليتش با آن غايت است، خود او مسئول نيست.

سوال خوبي پرسيده اي. مايلم بگويم كه زندگي بايد عاري از خواسته و درد باشد. يك زندگي عاري از خواسته و انگيزه خلق كن و الهامات از درون برخواهند خاست. زندگيت را چنان بساز كه آرزوي هيچ چيز را نداري، بلكه فقط ميل به دادن داري. آنچه را كه من عشق مي خوانم چيزي گرفتني و خواستني نيست، فقط آن را مي دهي. و در عشق هدفي جز دادن وجود ندارد. من اين عشق را محبت و مهر نيز مي خوانم. بنابراين مي توانيد بگوييد كه هدفي جز عشق وجود ندارد. و عشق هدفي ندارد زيرا كه خودش يك هدف است.



يك سوال ديگر در مورد خشم رسيده است: *وقتي كسي خشمگين مي شود نتايج مخربي برجاي مي گذارد و تمام بدن را تحت تاثير قرار مي دهد. در اين موقعيت* چه *نوع موانعي مي تواند در بدن به وجود بيايد؟*

امروز صبح وقتي با شما سخن گفتم، از خشم به عنوان يك مثال نام بردم. تمام عواطف انرژي هستند و اگر اين انرژي ها به صورت سازنده مصرف نشوند، بخش هايي از بدن را و بخش هايي از ذهن را مختل مي سازند. انرژي بايد به مصرف برسد. آن انرژي كه در درون بماند و مصرف نشود موانعي خاص ايجاد مي كند. اين موانع به بيماري تبديل مي شوند، همچون يك غده. آيا درك مي كنيد؟

اين فقط خشم نيست ، اگر در درون من عشق براي بخشيدن وجود داشته باشد و اگر قادر نباشم اين عشق را به كسي بدهم، مي تواند در من توليد مانع كند. اگر در من خشم وجود داشته باشد و نتوانم آن را بيان كنم، مي تواند توليد مانع كند. اگر در من ترس وجود داشته باشد و قادر نباشم آن را نشان بدهم، آن ترس مي تواند توليد يك مانع كند. تمام حالات عاطفي انرژي زا هستند و اين انرژي نياز به تخليه شدن دارد. اين تخليه كردن مي تواند به دو صورت باشد: يكي راه منفي via negativa است. براي مثال، كسي خشمگين است و راه منفي تخليه اين است كه برود و ديگري را با سنگ بزند و يا با عصا به ديگري حمله كند و يا لفظاً به او حمله كند. اين روش منفي تخليه ي انرژي خشم است، زيرا آن انرژي تخليه شده، ولي او از آن منتفع نشده است. تنها ثمره ي آن اين است كه كسي كه فحش خورده، با نيرويي دوبرابر انتقام بگيرد. آن كسي كه بر او سنگ زده نيز خشمگين مي شود. او نيز درست مانند شخص اولي است: او نيز براي تخليه ي خشم خود به روش منفي متوسل مي شود. او نيز چوبي برمي دارد. اگر سنگي به كسي پرتاب كني، او نيز سنگي بزرگتر برايت پرتاب مي كند. اگر انرژي به راه منفي تخليه شود، آنوقت توليد خشم بيشتر خواهد كرد و انرژي تلف خواهد شد. بازهم خشم ايجاد مي شود و به سبب عادت منفي، بازهم خشم بيشتري توليد خواهد شد. بازهم انرژي به هدر مي رود و بازهم به سبب واكنش خشم آلود طرف مقابل، خشم وجود خواهد داشت. مقدار نامحدودي از خشم خواهد بود و انرژي فقط به هدر مي رود و هرگز پايان نمي گيرد.

خشم فقط وقتي متوقف مي شود كه به راهي مثبت مورد استفاده قرار بگيرد، به روشي خلاقانه. براي همين است كه *ماهاويرا* گفته، "كسي كه نفرت داشته باشد، درمقابل نفرت دريافت مي كند. كسي كه خشمش را نشان بدهد، خشم دريافت مي كند. كسي كه افكار پليد داشته باشد، همان را دريافت خواهد كرد."

پاياني براي اين نيست و نهايتاً انرژي فقط تلف مي شود.

فرض كنيد كه من خشمگين هستم ، در مقابل تو خشمگين مي شوي و بازهم من از تو خشمگين مي شوم و بازهم در پاسخ آن تو از من خشمگين مي شوي. نتيجه ي اين چه خواهد بود؟ هربار كه من خشمگين شوم، مرا ضعيف مي كند و تمام انرژي مرا مصرف مي كند. براي همين است كه جامعه اين را تثبيت كرده كه خشمتان را نشان ندهيد. براي همين است كه جامعه شما را تشويق نمي كند كه خشمتان را نسبت به طرف مقابل نشان دهيد. اين يك مقررات خوبي است و به اين دليل خشم بيان نمي شود و زياد نمي شود. ولي آن انرژي هنوز در من باقي است. آنوقت چه بر سر آن مي آيد؟

آيا به چشمان يك حيوان نگاه كرده ايد؟ حتي وحشي ترين حيوانات نيز چشماني نرم تر از چشمان شما دارند. چشمان يك حيوان درنده از چشم هاي يك انسان نرم تر است. چرا چنين است؟ دليلش اين است كه آن حيوان انرژي سركوب شده اي در درونش ندارد. حيوان وقتي خشمگين شود، آن را بيان مي كند، مي غرد، جيغ مي زند، حمله مي كند و خشم را خالي مي كند. او متمدن نيست. هر محركي داشته باشد آن را بيان مي كند. دليل آن نرمي كه در چشمان يك كودك مي بينيد چيست؟ آنان هرچه را كه احساس كنند بيان مي كنند، انرژي هاي آنان توليد مانع نمي كنند. وقتي خشمگين هستند، خشمشان را بيان مي كنند و وقتي حسود هستند، آن را نشان مي دهند و وقتي بخواهند بازيچه اي را از دست كودكي ديگر بقاپند، اين كار را مي كنند. در زندگي كودكان سركوب وجود ندارد ، براي همين است كه اينهمه معصوم هستند.

در زندگي شما سركوب وجود دارد و اينجاست كه پيچيدگي ها آغاز مي شوند. وجود يك مانع انرژي، نشان دهنده ي پيچيدگي دروني است ،چيزي در درون اتفاق مي افتد، ولي در بيرون چيزي ديگر را نشان مي دهيد. آنوقت آن انرژي كه تخليه نشده كجا مي رود؟ توليد يك مانع انرژي energy-block مي كند.

منظورم از مانع انرژي اين است كه همچون يك گره به ذهن يا بدنت مي چسبد. مانند رودخانه اي كه بخشي از آن يخ بسته است و قطعات يخ در رودخانه جاري هستند. همانطور كه قطعات يخ بزرگ تر و بزرگ تر مي شوند، جريان رودخانه بيشتر و بيشتر متوقف مي شود. اگر تمام آب رودخانه يخ بزند، تمام جريان آن متوقف مي گردد. بنابراين شما مانند رودخانه اي هستيد كه تكه هاي يخ در آن شناور هستند. ضروري است كه اين قطعات يخ ذوب شوند. اين موانع انرژي همچون قطعات يخ در جريان زندگي شما شناور هستند. محركات سركوب شده : نفرت، خشم و ميل جنسي همچون قطعات عظيم يخ در درون شما هستند. حالا آن ها مانعي بر سر راه جريان

زندگي هستند. زندگي برخي افراد كاملاً يخ بسته شده و ابداً جرياني در آن نيست. مطلقاً ضروري است كه اين يخ ها ذوب شوند و براي ذوب كردن آن ها بايد از روش هاي سازنده استفاده شود. من دو راه سازنده را براي اين توصيه كردم: يكي رها كردن محركات موانع كهنه و ديگري استفاده ي سازنده از محركات جديد.

اگر به كودكان نگاه كنيد، شور و انرژي بسياري در خود دارند. اگر آن ها را در خانه اي تنها بگذاريد به اين چيز و آن چيز دست مي زنند، چيزي را مي شكنند و چيزي را خرد مي كنند. و تو به آنان مي گويي، " اينكار را نكن، آن كار را نكن." تو به آنان مي گويي چه كار نكنند، ولي به آنان نمي گويي در عوض چه كار بكنند. و تو نمي داني كه وقتي كه كودك ليواني را مي شكند، درواقع چه مي كند. انرژي درون او راه تخليه اي نياز دارد. حالا راهي وجود ندارد، پس ليواني را بر مي دارد و با انداختن آن راهي براي تخليه ي آن انرژي پيدا مي كند، حالا انرژي تخليه شده است. آنوقت به او مي گويي، "ليوان را نشكن." و او از انداختن ليوان دست برمي دارد. به بيرون مي رود و حالا مي خواهد گلي را بچيند. مي گويي، "به گل ها دست نزن." او حتي مجاز نيست به گل ها دست بزند!

پس به داخل مي آيد و كتابي را بر مي دارد و تو به او مي گويي، "كتاب را خراب نكن."

تو به او گفته اي كه چه كارهايي نكند، ولي نگفته اي كه چه بكند! اينگونه است كه آن موانع در كودك شكل مي گيرند و بيشتر و بيشتر درگير آن موانع مي شوند و يك روز فقط موانع وجود دارند. در درون او فقط " اينكار را نكن آن كار را نكن" وجود دارد و او نمي فهمد كه چه بايد بكند!

منظور من از روش سازنده اين است كه بايد بگويي كه او چه كند. اگر ليوان را پرت مي كند، اين يعني كه انرژي دارد و مي خواهد كاري بكند. و تو فقط به او گفته اي كه چه نكند. بهتر است به او قدري گل بدهي و بگويي " با اين يك ليوان بساز، يك ليوان درست مثل اين بساز." اين استفاده ي سازنده از انرژي است.

آيا مرا درك مي كنيد؟ وقتي كه مي خواهد گلي را بچيند، مي تواني به او كاغذي بدهي و بگويي كه يك گل مانند آن بسازد. اين استفاده ي سازنده از انرژي است. امروزه تعليم و تربيت ما بسيار غيرسازنده است و براي همين است كه زندگي كودك از همان آغاز فاسد مي شود. تمام ما كودكاني فاسد ruined هستيم ، تنها تفاوت در اين است كه ما بزرگ شده ايم! وگرنه ما همگي كودكاني فاسد بارآمده ايم: از همان ابتداي كودكي همه چيز به خطا رفته و ما تمام عمر به تكرار اين خطاها ادامه مي دهيم.

همانطور كه گفتم، خلاقيت يعني اينكه از تمام انرژي هاي برخاسته به صورت سازنده استفاده شود تا از آن چيزي بيرون بيايد و هيچ چيز نابود نشود. آن انرژي كه هميشه صرف انتقاد از ديگران مي شود، مي تواند براي نوشتن يك ترانه به كار گرفته شود. و آيا مي دانيد؟ ، كساني كه نمي توانند ترانه اي بنويسند يا شعري بسرايند منقد مي شوند!
اين همان انرژي است. منقدين هم همان انرژي را براي خلق يك آهنگ يا سرودن يك شعر دارند، ولي به راهي سازنده از آن استفاده نمي كنند. تنها كار آنان انتقادكردن از ديگران است: چه كسي بد مي نويسد و چه كسي چه كار مي كند! اين استفاده ويرانگرانه است. اگر ما مي توانستيم از انرژي هايمان، از تمام انرژي هاي درونمان به روشي سازنده استفاده كنيم، دنيا مكاني بسيار بهتر مي بود.

و به ياد بسپار كه انرژي هرگز خوب يا بد نيست. حتي انرژي خشم نيز خوب يا بد نيست، تمامش بستگي به اين دارد كه چگونه به كار برده شود. فكر نكنيد كه انرژي خشم بد است، انرژي نمي تواند بد يا خوب باشد. حتي انرژي اتمي نيز بد يا خوب نيست: با آن تمام دنيا مي تواند نابود شود و تمام دنيا مي تواند ساخته شود. تمام انرژي ها خنثي هستند، هيچ انرژي خوب يا بد وجود ندارد. اگر براي مقاصد ويرانگرانه مصرف شود، بد مي شود و اگر از آن به طور سازنده استفاده شود، خوب مي شود.

بنابراين شما بايد روشي را كه انرژي خشم، خواسته، سكس يا نفرت را مصرف مي كنيد تغيير بدهيد و از آن به روشي سازنده استفاده كنيد. درست مانند وقتي كه كسي كود حيواني مي آورد و بوي بسيار بد مي دهد، ولي باغبان در باغش از آن استفاده مي كند، و باآن دانه مي كارد. دانه ها توسط اين كود به درخت تبديل مي شوند. و بوي عفونت آن كود از رگ هاي درخت عبور مي كند و به بوي گل ها تبديل مي شود. همان كثافت، همان خود كود بسياربدبو بود، اينك گلي شده است و بوي خوش مي دهد.

تحول انرژي يعني اين. اين دگرديسي انرژي است. هرآنچيزي كه در شما بوي بد مي دهد مي تواند به چيزي خوشبو تبديل شود ، خود همان چيز ،_ زيرا آنچه كه بدبو است مي تواند خوشبو هم باشد. بنابراين اگر در درون خشم داري، احساس گناه نكن ، اين يك انرژي است و تو خوش اقبال هستي كه آن را داري. و فكر نكن كه خيلي شهواني هستي ، اين فقط انرژي است و تو خوش اقبال هستي كه وجوددارد. بداقبالي در اين بود كه اگر آن را نداشتي،

مايه تاسف بود اگر نمي توانستي خشمگين شوي، اگر ناتوان بودي. آنوقت بي مصرف مي بودي، زيرا در تو هيچ انرژي وجود نداشت كه به كار گرفته شود. بنابراين از داشتن اين انرژي ها احساس بد نداشته باش. نسبت به تمام انرژي هاي درونت سپاسگزار باش. حالا بستگي به خودت دارد كه چگونه از آن ها استفاده كني. تمام مردان بزرگ دنيا بسيار شهواني بوده اند. اگر چنين نبودند مايه ي تعجب بود، زيرا اگر چنين نبودند، نمي توانستند انسان هاي بزرگي بشوند.

در مورد *گاندي* مي دانيد ، او بسيار شهواني بود. و روزي كه پدرش مرد.... پزشكان به او گفته بودند كه پدرش زنده نخواهد ماند، ولي او حتي همان شب نيز نتوانست نزد پدرش بماند ، وقتي پدرش مرد، او درحال معاشقه با همسرش بود. پزشكان قبلاً به او گفته بودند كه پدرش امشب را طاقت نخواهد آورد و او بايد در تمام طول شب در كنار پدرش بماند. *گاندي* در اين مورد بسيار توبه كرده بود: "من چگونه مردي هستم؟" ولي او بايد از اين ميل جنسي خودش شاكر باشد، زيرا همان انرژي بود كه از او يك انسان مجرد ساخت ، همان انرژي! اگر او تمام آن شب كنار پدرش مي نشست، قطعي بود كه يك *گاندي* در دنيا زاده نمي شد. در چنان موقعيتي، بيشتر ما نه فقط يك شب، بلكه دو شب تمام هم نزد پدرانمان مي مانديم، ولي هيچ *گاندي* وجود نمي داشت. آنچه كه آن شب براي او يك بوي بد به نظر رسيده بود، بعدها عطر زندگيش شد.

بنابراين هيچ انرژي را منكر نشويد. هيچ انرژي را كه در شما برمي خيزد انكار نكنيد.

آن را يك نعمت بدانيد و سعي كنيد دگرگونش سازيد.

تمام انرژي ها مي توانند تغيير كنند و متحول گردند. و آن چيزي كه به نظرتان بد و ناخوشايند مي رسد، مي تواند به چيزي معطر و زيبا تبديل شود.

باقي پرسش ها را فردا بحث خواهيم كرد.

فصل چهارم

درك ذهن

عزيزان من:

امروز صبح در مورد نخستين گام يك سالك سخن گفتم. همچنين در مورد راه هاي پاكسازي بدن سخن گفتم. دومين لايه از شخصيت انسان، افكار او هستند. بدن بايد پاك باشد و ذهن نيز بايد پاك باشد.

لايه ي سوم عواطف هستند و زماني كه عواطف پاك باشند، آنگاه پايه هاي مراقبه آماده است. وقتي اين سه چيز اتفاق بيفتند، لذتي عظيم را تجربه خواهيد كرد. آرامشي عظيم در زندگيتان روي خواهد داد. اگر اين سه چيز حاصل شده باشند، يك زندگي جديد خواهيد داشت.

ولي اين ها فقط گام هاي اساسي آماده شدن براي مراقبه هستند. به نوعي، اين ها تمرينات بيروني هستند. تمرين دورني ژرف تر از اين هاست ، در آن، ما بدن، افكار و عواطف را تسليم مي كنيم تا آن ها را پاك و خالي كنيم. در تمرين بيروني، ما بدن را پاكسازي مي كنيم و در تمرين دروني آن را تسليم مي كنيم. وارد وضعيت بي بدني bodiless state خواهيد شد، وارد وضعيت بي ذهني no-mind خواهيد شد و وارد حالتي خواهيد شد كه از عواطف آزاد باشيد.

ولي پيش از اينكه اين بتواند رخ دهد، لازم است كه ناخالصي ها را درون خودتان برطرف كنيد. در مورد بدن با شما صحبت كردم، اينك در مورد افكار صحبت مي كنم. ناخالصي هاي ذهن چيستند؟

افكار ما بسيار بولهوس whimsical هستند. افكار همچنين روي ذهن اثر مي گذارند، چه تاثير خوب و چه بد. افكاري كه شخصي فكر مي كند، همچنين بر شخصيت او اثر خواهد گذاشت. اگر شخصي به زيبايي بينديشد، اگر پيوسته به زيبايي فكر كند، كاملاً طبيعي است كه همين افكار شخصيت او را زيباتر كند. اگر كسي در مورد خداوند، در مورد الوهيت فكر كند و افكارش در اين محور بچرخند، طبيعي است كه زندگيش سرشار از الوهيت گردد. اگر كسي در مورد حقيقت بينديشد، طبيعي است كه حقيقت بخشي از وجود او شود. در همين زمينه مايلم از شما بخواهم تا در مورد چيزهايي كه پيوسته در ذهنتان مي گذرد فكر كنيد.

تمام اوقات به چه فكر مي كنيد؟

بيشتر شما يا به پول فكر مي كنيد يا به سكس و يا به قدرت.



در ساليان خيلي دور، پادشاهي در چين زندگي مي كرد. روزي به مرز سرزمينش كه اقيانوس بود رفت و نخست وزيرش را با خودش برد. هردو روي تپه اي ايستاده بودند و اقيانوس را تماشا مي كردند كه تا چشم كار مي كرد گسترده بود. كشتي ها در رفت و آمد بودند و پادشاه از وزير ارشدش پرسيد، "چند كشتي وارد مي شوند و چند كشتي خارج مي شوند؟"

وزير ارشد گفت ،"ارباب من، اگر حقيقت را بخواهيد، فقط سه كشتي وارد مي شوند و سه كشتي خارج مي شوند."

پادشاه گفت، "سه كشتي؟ در آنجا كشتي هاي بسيار وجود دارد. آيا نمي بيني؟"

وزير پاسخ داد، "من فقط سه كشتي ديده ام: يكي پول، يكي سكس و ديگري قدرت. ما تمام عمرمان را سوار اين سه كشتي هستيم."



اين درست است: روند افكار ما بر اين سه كشتي سوار هستند. و هركسي كه سوار اين كشتي ها باشد، در افكار پاك نخواهد شد. او فقط وقتي افكاري پاك خواهد داشت كه از اين سه كشتي پياده شود. بنابراين براي همه مهم است كه افكاري را كه در ذهن تكرار مي شود مشاهده كنند: چه زخم هايي در ذهن دارد كه افكارش در حول آن مي چرخد. همان افكاري كه بارها و بارها به ذهنش بازمي گردد، ضعف اساسي او است. بنابراين هركسي بايد اين را كشف كند: آيا پول است، آيا سكس است و آيا قدرت است؟ آيا پيوسته به يكي از اين سه چيز فكر مي كني؟ آيا در مورد دروغ گفتن فكر مي كني؟ آيا در مورد نادرستي و تقلب كردن فكر مي كني؟ اين ها نكات فرعي هستند، آن سه مورد اول اساسي هستند. اگر افكارت حول آن سه چيز مي چرخد، آنوقت افكارت ناپاك هستند. آن ها به اين سبب ناپاك خوانده مي شوند زيرا كه تا وقتي به آن ها مي انديشي، نمي تواني حقيقت را بشناسي.

خلوص فكر همان چيزي است كه ما در هندوستان به آن راستي truth، خير goodness و زيبايي beauty مي گوييم. افكار پاك حول اين سه محور مي چرخند. چه قدر در مورد حقيقت مي انديشي؟ آيا ابداً به حقيقت فكر مي كني؟ آيا هرگز در شگفت شده اي كه حقيقت چيست؟ آيا در لحظه اي ساكت ذهنت در اين مورد فكر كرده است؟

آيا هيچگاه دغدغه ي حقيقت را داشته اي؟ آيا هرگز احساس كرده اي كه مي خواهي زيبايي را درك كني؟ آيا هرگز احساس كرده اي كه مايلي خوشبختي را درك كني؟

اگر ذهنت از افكار ناپاك دچار دردسر است، پس ذهنت ناپاك است و با ذهني ناپاك امكان رسيدن به اشراق وجود ندارد. افكارناپاك شما را به بيرون مي برند و افكار پاك شما را به درون مي برند. افكار ناپاك به سمت بيرون و پايين جاري هستند و افكار پاك به سمت درون و بالا جريان دارند. غيرممكن است كسي به راستي، خير و زيبايي فكر كند و درنيابد كه زندگيش رنگ اين ها را گرفته است.



زماني *گاندي* در زندان بود. او عادت داشت پيوسته درباره ي راستي، درمورد ترك دنيا و عدم وابستگي فكر كند. در آن روزگار او عادت داشت براي صبحانه ده عدد خرما كه از شب قبل در آب خيسانده شده باشد بخورد. *والاب باي پاتل* Vallabhbhai Patel نيز با او در زندان بود. او در شگفت بود، "اين چه جور صبحانه اي است؟ فقط ده خرما؟ چگونه مي تواند كافي باشد؟"

او عادت داشت آن ده خرما را براي *گاندي* در آب نگه دارد. روزي فكر كرد، " پيرمرد چگونه مي تواند بفهمد كه ده خرما بوده يا پانزده تا؟ او فقط آن ها را مي خورد."

گاندي ديد كه چند خرما بيشتر است و گفت "*والاب باي*، لطفاً خرماها را بشمار."

وقتي كه خرماها را شمردند، پانزده خرما بود.

گاندي گفت، "پانزده تا است."

والاب باي گفت، "چه فرقي دارد كه ده تا باشد يا پانزده تا؟"

گاندي براي مدتي چشم هايش را بست و فكر كرد. سپس گفت، "*والاب باي*، تو فكري عالي به من دادي. گفتي «چه فرقي بين ده و پانزده است» پس من فكر كردم كه نبايد بين ده تا خرما و پنج تا خرما هم فرقي وجود داشته باشد."

گاندي گفت، "از امروز به بعد فقط پنج خرما خواهم خورد. تو چيزي بسيار شگفت انگيز به من نشان دادي كه فرقي بين ده و پانزده نيست."

والاب باي ترسيد و گفت، "من فقط براي اين گفتم كه تو قدري بيشتر بخوري. هرگز تصورش را هم نمي كردم كه اينگونه فكر كني."

كسي كه هميشه در مورد كمتر خوردن فكر كند، اينگونه پاسخ خواهد داد و كسي كه در مورد بيشتر خوردن فكر كند تفاوتي بين ده و پانزده نخواهد ديد. ولي براي كسي كه پيوسته در فكر كمتر و كمتر خوردن است، فرقي بين ده و پنج وجود ندارد.

بنابراين آنچه كه فكر مي كنيد، در عادات روزانه ي شما منعكس خواهد شد.

داستان ديگري برايتان مي گويم: *گاندي* عادت داشت آب گرم به همراه قدري عسل و ليموترش بنوشد. *ماهادو دساي* Mahadev Desai همنشين نزديك او بود و روزي مشغول آماده كردن اين شربت براي او بود. آب بسيار داغ بود و بخار از آن بلند مي شد. وقتي *گاندي* پس از چند دقيقه آمد، *ماهادو دساي* آن ليوان را به دست *گاندي* داد. *گاندي* نگاهي به آن انداخت و گفت، "بهتر بود روي آن را مي پوشاندي."

ماهادو گفت، "در اين پنج دقيقه چه اتفاقي مي توانست بيفتد؟ و من آن را تماشا مي كردم، هيچ چيز در آن نيفتاد."

گاندي گفت، "مسئله ي افتادن چيزي در آن نيست. آن بخاري كه از آب متصاعد مي شد بايد موجوداتي را آزرده باشد. مسئله ي پوشاندن براي افتادن چيزي در داخل آن نيست. آن بخار شايد موجوداتي را كه در هوا هستند آزرده باشد."

براي كسي كه پيوسته به نيازاري مي انديشد، طبيعي است كه چنين فكر كند و چنين عمل كند. بنابراين به شما مي گويم، اگر پيوسته به چيزي فكر كنيد، تغييري در رفتار روزانه ي شما ايجاد خواهد شد.



امروز صبح دوستي با يك خبر آمد. او گفت، "جاي بسي تاسف است كه باوجودي كه از برخي افراد دوبار دعوت شده، هنوز هم اينجا نيستند و ده دقيقه دير آمده اند." او از اينكه مي ديد برخي افراد با وجود دعوت دوباره بازهم دير آمده اند احساس تاسف مي كرد. اگر من جاي او بودم، مي گفتم كه اين خوب است كه برخي افراد پس از فقط دوبار دعوت شدن آمده اند و حتي بهتر اين مي بود كه افرادي هنوز نيامده اند نيز اينجا مي بودند. اين روش خشونت ندارد. روش او همراه با خشونت بود.

بنابراين چيزي كه به شما مي گويم اين است كه اگر قدري فكر كنيد، اگر براي خودتان ابزارهايي براي پاكسازي افكار خلق كنيد، درخواهيد يافت كه آهسته آهسته، حتي كوچكترين حركات شما نيز تغيير خواهند كرد. حتي زبان شما نيز از خشونت عاري خواهد شد. حركات شما عاري از خشونت خواهند شد.

افكار شما مي توانند زندگي شما را دگرگون سازند. به هرچه كه بينديشيد تاثيري بر زندگي شما خواهند داشت زيرا افكار شما قدرت بسيار دارند.

خيلي چيزها بستگي به اين دارند كه تمام اوقات به چه چيزهايي فكر مي كنيد. اگر دايم به پول فكر مي كنيد و سعي داريد كه مراقبه كنيد، آنوقت در دو جهت مخلف حركت مي كنيد. درست مانند اين است كه دو گاو نر را به دو انتهاي يك گاري ببنديد. گاري توسط نيروي آن دو گاو كه در دو جهت مخالف حركت مي كنند درهم خواهد شكست و به جلو نخواهد رفت.

اگر افكار شما خالص باشند، آنوقت در مي يابيد كه حتي اعمال جزيي شما نيز تغيرات بسيار كرده است. زندگي از اعمال بزرگ ساخته نشده است، از كارهاي جزيي تشكيل شده است. چگونه از خواب بيدار مي شوي، چگونه مي نشيني، چگونه حرف مي زني، چه مي گويي ، خيلي از چيزها به اين امور بستگي دارد. و منبع اصلي تمام اين اعمال ذهن است. بنابراين افكار شما بايد به سمت راستي، خير و زيبايي متوجه باشند. بگذار در زندگيت راستي را هميشه به ياد بياوري. هرگاه وقتي پيدا مي كني، روي راستي تامل كن، به خير و به جمال بينديش.

و هرگاه مي خواهي كاري انجام دهي، پيش از اينكه شروع كني، براي يك لحظه فكر كن كه آنچه را كه انجام خواهي داد در هماهنگي با حقيقت، خير و زيبايي هست يا مخالف اين هاست. اگر افكاري در سر داري، دقت كن كه آيا اين جريان فكري در جهت افزايش حقيقت، خير و جمال است يا نه.

اگر مخالف اين هاست، آنوقت بي درنگ آن افكار را متوقف كن و به آن ها پروبال نده.

برايت مضر خواهند بود، تو را پايين خواهند كشيد و زندگيت را فاسد خواهند كرد. بنابراين مراقب نوع افكاري كه در سر داري باش و با شجاعت، تلاش و پشتكار و تصميم

آن ها را به سمت خلوص و حقيقت بران. بارها احساس خواهي كرد كه حتي نمي داني حقيقت چيست. بارها چنين احساسي خواهي داشت كه حتي نمي داني خير چيست. ممكن است كه حتي نتواني تصميم بگيري، ولي دست كم اين است كه در موردش انديشيده اي و سعي كرده اي تا پيدا كني. اين به نوبه ي خودش خوب است و سبب تغيير در تو خواهد بود. و كسي كه پيوسته در اين جهت فكر كند، آهسته آهسته در مي يابد كه مي داند حقيقت چيست و مي داند كه خير چيست.

پيش از هر فكر، هر كلام و هرعمل، لحظه اي بايست. عجله اي نيست. ببين كه چه مي خواهي بكني و نتيجه آن چه خواهد بود. اين به تو چه خواهد گفت؟ نتيجه ي آن چه خواهد بود؟ براي يك سالك بسيار مهم است كه اينگونه بينديشد.

بنابراين نخستين نكته در مورد پاكسازي افكار اين است كه مشاهده كني محور اصلي افكار تو چيست. اگر روي هيچكدام از راه هايي كه گفتم تمركز نمي كني، آنوقت برايت مفيد خواهد بود

كه اين تمرين را انجام دهي: تعجب خواهي كرد كه بداني از اين سه جنبه (حقيقت، خير، زيبايي) اگر فقط يكي در تو فعال باشد، آن دو ديگر به صورت خودكار فعال مي شوند. و مايلم بگويم كه سه نوع مردم وجود دارند: يك نوع مردم براي بيدار شدن سريع جنبه ي حقيقت امكانش را دارند، نوع ديگر براي شكوفايي سريع جنبه ي خير امكانش را دارند و نوع ديگر براي شكوفايي سريع جنبه ي زيبايي امكانش را دارند.

براي هر سه نوع مردم، يك جنبه ي غالب وجود دارد، ولي حتي اگر يك جنبه فعال شود، آنوقت آن دو جنبه ي ديگر به طور خودكار فعال مي شوند. اگر شخص عاشق زيبايي باشد، نمي تواند دروغگو باشد، زيرا دروغ چيز بسيار زشتي است. اگر انساني عاشق زيبايي باشد قادر نيست كه كاري خطا انجام دهد، زيرا عمل خطا بسيار زشت است. اين يعني كه او قادر به دزدي نيست، زيرا دزدي عملي بسيار زشت است.

بنابراين اگر او تماماً وقف زيبايي باشد، از همين طريق امكانات زيادي در دسترس او است.



زماني *گاندي* ميهمان خانه ي *رابيندرانات تاگور* بود. *رابيندرانات* در آن زمان سالخورده بود. او يك عاشق زيبايي بود. او توجهي به خير و حقيقت نداشت. اين فقط به اين معني است كه اين دو راه هاي مستقيم او نبودند ، او عاشق زيبايي بود. *گاندي* ميهمان او بود. عصر بود و آن دو مي خواستند براي پياده روي بروند و *رابيندرانات* گفت، "قدري صبر كن، مي خواهم موهايم را شانه بزنم."

گاندي گفت، "چه چيز مسخره اي مي گويي! موهايت را شانه بزني؟"

گاندي موهايش راتراشيده بود تا مشكل شانه زدن را نداشته باشد! و در آن سن و سال نگراني در مورد شانه زدن موي سر قدري عجيب مي نمود و براي *گاندي* غيرقابل تصور بود. او قدري با عصبانيت منتظر شد، ولي نمي توانست چيزي به *رابيندرانات* بگويد.

رابيندرانات به داخل منزل رفت. دو دقيقه گذشت، پنج دقيقه گذشت، ده دقيقه گذشت. *گاندي* در عجب بود كه چرا اينهمه طول كشيده. او در داخل منزل چه مي كرد؟ او به داخل منزل نگاه كرد و *رابيندرانات* را ديد كه در برابر يك آينه قدي ايستاده و موهايش را شانه مي زند. *گاندي* ديگر طاقت نياورد و گفت، "من نمي توانم بفهم چه مي كني؟ زمان پياده روي ما تلف مي شود. و چرا نياز داري كه موهايت را شانه بزني؟ در اين سن چه فايده اي دارد كه موهايت را شانه مي زني؟"

رابيندرانات بيرون رفت و گفت، "وقتي كه جوان بودم مهم نبود كه موهايم را شانه بزنم يا نه. ولي حالا كه پير شده ام شانه نزدن كفايت نمي كند. و فكرنكن كه سعي مي كنم قشنگ به نظر بيايم، فقط نمي خواهم با زشت به نظر آمدن، كسي را ناراحت كنم."

رابيندرانات گفت، "فكر نكن كه من اين كار را براي قشنگ شدن مي كنم. اين بدني كه زيبا مي كنم فردا به خاكستر تبديل مي شود. مي دانم كه به زودي، يك روز روي تلي از آتش به خاكستر بدل خواهد شد. ولي نمي خواهم كه منظره اي زشت باشم، نمي خواهم كسي را مختل كنم ، براي همين است كه اينهمه توجه مي كنم."



يك عاشق جمال همچون *رابيندرانات*، اينگونه مي انديشد: زشت جلوه كردن، نوعي خشونت نسبت به ديگران است. اين زشتي مي تواند به هر شكلي باشد: مي تواند در رفتار تو باشد، در كلام تو يا به هر شكل ديگر. بنابراين اگر مايلي زيبا به نظر بيايي، آنوقت با تمام وجودت چنين كن. كاملاً زيبا شو تا تمامي زندگيت زيبا شود.

بنابراين من نمي گويم كه كسي كه موهايش را شانه مي زند كاري اشتباه مي كند. من فقط مي گويم كه به جز موي سر، چيز ديگري نيز نياز به زيباشدن دارد. من نمي گويم كه اگر جواهرات به خودت آويزان كني، عملي خطا مرتكب شده اي، مي گويم اشكالي ندارد، ولي چرا خودت يك جواهر نباشي؟ شما با لباس هاي يكپارچه سپيد به اينجا آمده ايد. خوب است كه لباس سپيد بپوشيد، ولي وجود دورني خودتان را نيز مانند آن سپيد كنيد.

پس سعي كنيد درك كنيد كه زيبايي چيست و درخواهيد يافت كه حقيقت و خير خودشان به دنبال خواهند آمد. اگر سعي كني خير را درك كني، آنگاه حقيقت و زيبايي را نيز درك خواهي كرد. اگر سعي كني حقيقت را بفهمي، آن دو ديگر را نيز خواهي داشت. اگر هر يك از اين سه جنبه مورد علاقه ات هستند، همان را نقطه ي توجهت قرار بده و بگذار تمام افكارت حول آن بچرخند. بگذار وجود دروني ات توسط آن لمس شود.

يكي از اين سه را انتخاب كن و روي آن تمركز كن. و اگر در تمام زندگي اين را تمرين كني، در تمام جنبه هاي زندگي، آهسته آهسته پديده اي عجيب را تجربه خواهي كرد: شگفت زده خواهي شد كه هرچه بيشتر تمرين مي كني، تمام آن چيزهاي غيرطبيعي از زندگيت محو شده و آن افكار ناپاك ضعيف تر مي شوند.

من از شما نمي خواهم كه از فكركردن در مورد پول دست برداريد. آنچه مي گويم اين است كه بايد بيشتر به خير، زيبايي و حقيقت بينديشيد. وقتي به زيبايي فكر كني، قادر نيستي به پول فكر

كني، زيرا هيچ چيز زشت تر از فكركردن به پول نيست. وقتي به زيبايي مي انديشي، قادر نيستي به سكس فكر كني، زيرا هيچ حالتي از ذهن زشت تر از اين نيست كه به سكس فكر كني. بنابراين من از روي هم حسي به شما مي گويم كه انرژي هاي خود را به سمت آن حالات سوق دهيد و آهسته آهسته درخواهيد يافت كه انرژي شما از آن افكار بي فايده خلاص شده و آن تسلطي كه بر شما داشته اند ازبين مي روند. با يك هشياري عظيم هرآنچه را كه ناپاك است دور بيندازيد و روي آنچه كه خالص و پاك است تمركز كنيد. وقتي افكار پاك شوند، تغييري عظيم در زندگيتان رخ خواهد داد.

اين مهمترين چيز در مورد افكار است. بسيار اهميت دارد كه شما بخواهيد افكارتان را پاك كنيد.

نكات جزيي ديگري هم هستند كه مايلم بگويم. براي شما اهميت دارد كه بدانيد تمام افكار شما از بيرون مي آيند. هيچ فكري از درون نمي آيد، تمامشان از بيرون مي آيند. شايد در درون، پايه هايي دروني براي افكار وجود داشته باشند، ولي به ياد داشته باشيد كه تمام افكار از بيرون مي آيند. خود افكار از بيرون مي آيند، ولي در درون شيارهايي هستند كه اين افكار در آن شيارها حركت مي كنند. اگر كسي به پول فكر كند، آن فكر پول بايد از بيرون آمده باشد، ولي آرزوي پول از درون مي آيد، تخم آن در درون است. افكار از بيرون مي آيند و سپس به خواسته هاي شما مي چسبند. اگر كسي به سكس فكر كند، خواسته ي سكس از بيرون مي آيد، ولي هسته اي در درون وجود دارد كه اين خواسته خودش را به آن مي چسباند. افكار شما از بيرون مي آيند، ولي در درون شما تخمي براي آن ها وجود دارد. تمام افكار شما ازبيرون مي آيند. براي پاكسازي افكار اهميت دارد كه بدانيد كه افكاري كه به ذهنتان مي آيند، به طور تصادفي نمي آيند.

بايد از واقعيت آگاه باشيد كه افكاري كه وارد شما مي شوند آن هايي هستند كه درواقع آن ها را مي خواهيد، بقيه را دور مي ريزيد. همانطور كه قبلاً گفتم، اگر كسي به خانه ي شما زباله بريزد، با او خواهيد جنگيد، ولي اگر كسي به ذهن شما زباله بريزد با او نخواهيد جنگيد. اگر شما را در راه ملاقات كنم و داستان يك فيلم را بريتان تعريف كنم، اعتراض نخواهيد كرد. ولي اگر به خانه ي شما بيايم و زباله اي در آنجا خالي كنم، از من خواهيد پرسيد، "چه مي كني؟ اين درست نيست!" و اگر من ذهن شما را پر از زباله كنم و داستان يك فيلم را برايتان تعريف كنم، خيلي خوشحال مي شويد. شما آگاه نيستيد كه ذهنتان نيز مي تواند پر از زباله شود. شما ها دشمن يكديگر هستيد و دايم ذهن هاي يكديگر را پر از زباله مي كنيد. آن كساني را كه دوست مي دانيد با شما چه مي كنند؟ ، _ هيچكس بيش از آنان به شما خيانت نمي كند. دشمنان شما بهتر

از آنان هستند. دست كم اين است كه دشمنان سر شما را پر از آشغال نمي كنند، زيرا با شما حرف نمي زنند!

شما سرهاي همديگر را پر از آشغال مي كنيد و چنان سخت خفته ايد كه نمي دانيد چه چيز هايي را وارد وجودتان مي كنيد. شما همه چيز را به درون مي بريد. شما مانند ميهمانخانه اي هستيد كه نه نگهباني دارد و نه مديري دارد كه ببينند چه كسي وارد مي شود و چه كسي خارج مي شود. شما مكاني هستيد كه هر كسي مي تواند وارد شود: انسان، حيوان، دزد يا راهزن. و اگر بخواهد برود مي تواند برود و اگر نخواهد برود، همانجا خواهد ماند. ذهن شما نبايد چنان ميهمانخانه اي باشد، اگر از آن خوب محافظت نكنيد، آنوقت پاكسازي افكار برايتان مشكل خواهد بود. بايد آگاهانه مراقب ذهنتان باشيد.



به تازگي در سفر بودم. دونفر در يك كوپه ي قطار بوديم، يك مرد ديگر و من. او مي خواست با من گپ بزند. به محضي كه سرجايم نشستم، سيگاري به من تعارف كرد. گفتم، "متاسفم، ولي من سيگار نمي كشم." او سيگارش را كنار گذاشت. كمي بعد برگ *بتل* betel در آورد و به من تعارف كرد و گفت، "لطفاً قبول كنيد." گفتم، "متاسفم، ولي من نمي خواهمش." بازهم آن را كنار گذاشت و نشست. سپس روزنامه اش را درآورد و گفت،"آيا مي خواهيد بخوانيدش."

گفتم، "نمي خواهم بخوانم."

آنوقت به من گفت، "خيلي سخت است ،_ هرچه تعارف مي كنم شما رد مي كنيد."

گفتم، " شخصي كه همه چيز را قبول كند يك احمق است. و آن چيزهايي را كه تو به من تعارف كرده اي، من هم مي خواهم از تو دور كنم. نه تنها خودم آن ها را قبول نمي كنم، بلكه مي خواهم از تو هم بگيرمشان."



اگر كاري براي كردن نداشته باشي، چه مي كني؟ روزنامه اي برمي داري و مي خواني، زيرا كاري نداري كه انجام دهي. بهتر اين بود كه فقط مي نشستي و هيچكاري نمي كردي تا اينكه تمام آن زباله ها را جمع كني. هيچ كاري نكردن اشكالي ندارد، ولي احمق هايي پيدا مي شوند كه مي گويند بهتر است هركاري بكني تا اينكه بيكار بنشيني. اين درست نيست. هميشه بهتر است هيچ كاري نكني تا اينكه كاري مضر انجام دهي، زيرا دست كم در آن لحظات، هيچ چيز از دست نمي دهي و هيچ آشغالي هم جمع نمي كني.

پس در اين مورد مراقب باشيد. اگر حركات فكر را در درونتان تماشا كنيد، پاكسازي افكار مشكل نخواهد بود. و تشخيص دادن افكار ناپاك دشوار نيست: آن افكاري كه در درونتان نوعي بي قراري توليد مي كنند، افكار ناپاك هستند و افكاري كه در درونتان جرياني از آرامش ايجاد مي كنند، افكار پاك هستند. افكاري كه برايتان خوشي مي آورند، افكار خالص هستند و افكاري كه نوعي اختلال و اغتشاش ايجاد مي كنند، افكار ناخالص هستند. بايد از اين افكار پرهيز كنيد. و اگر ذهنتان را پيوسته مشاهده كنيد، افكارتان بيشتر و بيشتر پاك مي شوند.

و سومين نكته: در دنيا افكار ناپاك زيادي وجود دارند كه به تكرار شدن ادامه مي دهند.

اين افكار ناپاك توليد يك آتش مي كنند و دود اين آتش وارد آگاهي شما مي شود و شما را احاطه مي كند و شما را خفه مي كند. ولي فراموش نكنيد كه چند شعله از افكار پاك هم وجود دارند كه هنوز هم مي سوزند، هنوز هم چند موج از افكار پاك وجود دارند. در تمام اين اقيانوس تاريك، هنوز هم چند منبع نور وجود دارند. سعي كنيد نزديك آن ها باشيد. اين چيزي است كه من *ست سانگ* satsang مي خوانم. باوجودي كه دنيا بسيار تاريك است، ولي همه اش تاريكي نيست، چند چراغي درحال سوختن هستند.

حتي اگر چراغ هاي گلي باشند و فتيله شان كوچك باشد، دست كم وجود دارند. بايد سعي كنيد نزديك آن ها باشيد، زيرا وقتي چراغتان را كه برافروخته نيست به چراغي نزديك كنيد كه روشن است، هرامكاني وجود دارد كه با نزديك شدن به آن چراغ سوزان، چراغ خاموش بارديگر روشن شود. ممكن است كه اين نيز آن دود را ازدست بدهد و دوباره فروزان بسوزد. به آن شعله هايي كه براي حقيقت، خير و زيبايي مي سوزند نزديك شويد. خودتان را به آنان نزديك كنيد. همراه با آن افكار، به آن مردم و آن امواجي از افكار نزديك شويد كه در آنجا روشن شدن چراغتان ممكن شود.

اين را به سه روش مي توانيد انجام دهيد: با نزديك شدن به افكار پاك و راستين، با نزديك شدن به مردمان پاك و درستكار و مهمتر و اساسي تر، با نزديك شدن به طبيعت. طبيعت هرگز افكار ناپاك ندارد. اگر به آسمان نگاه كني و به نگاه كردن به آن ادامه دهي، درخواهي يافت كه آسمان افكار ناپاك را در تو تشويش نمي كند. درعوض، تمام آشغال هاي سرت را تميز مي كند و احساس خواهي كرد كه با نگاه كردن به آسمان، با آن يگانه شده اي. اگر به آبشاري نگاه كني، احساس خواهي كرد كه بخشي از آن آبشار شده اي. اگردر جنگلي سرسبز باشي، احساس خواهي كرد كه يكي از آن درخت ها شده اي.



مردي از يك پير فرزانه پرسيد، "من مي خواهم حقيقت را بشناسم، چه بايد بكنم؟"
پير گفت، "حالا مردم زيادي اينجا هستند، وقتي بيا كه كسي اينجا نباشد."
او تمام روز به ديدار آن فرزانه نرفت و منتظر شد تا شامگاه كه هيچكس در آن حوالي نبود. هوا تاريك شده بود و فرزانه تنها بود و مي خواست در منزلش را ببندد كه آن مرد وارد شد و گفت، "صبركن! حالا هيچكس اينجا نيست. تو تمام مردمي را كه به ديدارت آمده بودند ديده اي. من در بيرون منتظر بودم تا همه بيرون بيايند تا بتوانم وارد شوم. حالا اينجا هستم و مي خواهم بدانم كه چگونه مي توانم به سكوت برسم و چگونه مي توانم به اشراق برسم؟"
پير گفت، "بيا بيرون. در اين كلبه ممكن نيست. زيرا اين چراغي كه در كلبه مي سوزد توسط انسان ساخته شده. و در داخل كلبه ممكن نيست زيرا خود كلبه هم توسط انسان ساخته شده. بيرون بيا. دنياي بزرگي در بيرون هست كه توسط انسان ساخته نشده است، توسط خداوند آفريده شده. بيرون بيا، به جايي كه نشانه اي از انسان وجود نداشته باشد."
به ياد بسپاريد، انسان تنها حيواني است كه از خودش تاثيرات پليد باقي مي گذارد، هيچ حيوان ديگري چنين نمي كند. آن دو بيرون آمدند. در آن نزديكي نيستاني وجود داشت، شب ماه تمام بود و ماه در بالاي سرشان مي درخشيد. آن پير در برابر درختان ايستاد... .... يك دقيقه، دو دقيقه، ده دقيقه، پانزده دقيقه....
تا وقيتكه مرد پرسيد، "چيزي بگو. تو فقط ساكت ايستاده اي. من نمي فهمم."
پير گفت، "اگر فهميده بودي كه فهميده بودي! فقط ساكت بايست. من يك خيزران شده ام، تو نيز مي تواني يكي از آن ها بشوي."
مرد گفت، "اين خيلي سخت است."
و پير گفت، "روش من اين است. وقتي در برابر اين خيزران ها مي ايستم، پس از مدتي فراموش مي كنم كه من موجودي متفاوت هستم و يك خيزران مي شوم. با نگاه كردن به ماه، پس از مدتي فراموش مي كنم كه من با ماه فرق دارم و ماه مي شوم."



با نزديك بودن به طبيعت، اگر بتواني يگانگي خودت و طبيعت را درك كني، آنوقت به طرزي اسرارآميز افكارت پاك مي شوند. ناخالصي افكارت كمتر و كمتر مي شوند. بنابراين سه راه وجود دارد: پاكسازي افكار......... و راه هاي بي شماري براي پاكسازي افكار وجود دارند. موجودات پاك هرگز نمي ميرند، براي هميشه حاضر هستند ، ولي ما گاهي چنان كور هستيم كه

هيچ شخص زنده اي به نظر ما پاك نمي آيد. فقط مردمان مرده به نظرمان پاك مي آيند. ولي ارتباط داشتن با مردمان مرده بسيار دشوار است، و بااين حال تمام مذاهب دنيا مردگان را مي پرستند! حتي يك مذهب هم وجود ندارد كه موجودي زنده را بپرستد، همگي آن ها مردمان مرده را مي پرستند!

و آن ها اين مفهوم كاذب را دارند كه تمام انسان هاي بزرگ كه زاده شده اند، همگي زندگي كرده اند و ديگر نمي توانند وجود داشته باشند. و آنان فكر مي كنند كه انساني كه زنده است نمي تواند الهي باشد.

مردمان روشن ضمير هميشه روي زمين هستند، در همه جا هستند. اگر چشم داشته باشيد مي توانيد آنان را تشخيص بدهيد. و نكته ي مهم اين است كه حتي اگر براساس قضاوت ها و توقعات شما آنان مطلقاً پاك نيستند، گذشته ي ناپاك آنان چه ربطي به شما دارد؟



فقيري بود كه عادت داشت بگويد،"من از هركس كه تاكنون ملاقات كرده ام چيزي ياد گرفته ام."

كسي از او پرسيد: "چطور ممكن است؟ از يك دزد چه مي تواني ياد بگيري؟"

گفت، "از قضاي روزگار، زماني به مدت يك ماه درخانه ي يك دزد ميهمان بودم. او هرشب خانه را ترك مي كرد و به دزدي مي رفت و ساعت سه يا چهار صبح بازمي گشت. از او مي پرسيدم، «خب آيا اتفاقي افتاد؟»"

او پاسخ مي داد، "امشب خبري نشد، شايد فردا."

او تمام ماه را نتوانست دزدي كند. گاهي نگهباني بر درخانه ها بود و گاهي مردم خانه بيدار مي شدند، گاهي نمي توانست قفل را بشكند، گاهي وارد خانه اي مي شد و نمي توانست چيزي بدزدد. و هرشب خسته به خانه برمي گشت و من از او مي پرسيدم،«خبري شد؟» و او مي گفت، «امشب نه، شايد فردا.»

"اين چيزي است كه من از او آموختم: اگر امروز خبري نشد، نگران نباش."

به ياد داشته باش: شايد فردا روي بدهد. اگر يك دزد كه براي كاري ناپاك مي رود چنين اميدوار باشد.....

بنابراين آن فقير گفت، "در آن روزگاري كه در جست وجوي خداوند بودم، مي خواستم خدا را بدزدم. من ديوارها را احساس مي كردم و بردرها مي كوفتم، ولي راهي نمي يافتم. خسته بودم و نااميد و فكر مي كردم، "بي فايده است، دست بردار." ولي آن دزد مرا نجات داد ، فقط با گفتن

اینکه، "امشب خبري نشد، شاید فردا." و من از این يك شعار ساخته ام: "اگر نه امشب، شاید فردا."

و سپس روزي اتفاق افتاد ، آن دزد چیزي دزدید و من الوهیت را یافتم."



بنابراین چنین نیست که فقط مي تواني از اشخاص روشن ضمیر بیاموزي. باید آن هوشمندي و ادراك را براي آموختن داشته باشي و آنگاه براي تو، تمام دنیا پر از اشخاص روشن ضمیر خواهد بود. اگر در دسترس نباشند، آنگاه......

براي مثال، مردماني وجود داشتند که از کنار *ماهاویرا* رد مي شدند و فکر مي کردند که او فقط يك فقیر برهنه است: "کسي چه مي داند که این مرد کیست؟ شاید يك دیوانه باشد!"

مردمان بسیاري وجود داشتند که *ماهاویرا* را تشخیص نمي دادند.

شاید شنیده باشید که برخي افراد را *نانگالوچچا* nangaluchcha مي خوانند. این واژه اي بود که نخستین بار با آن *ماهاویر* را توصیف کرده بودند، زیرا او برهنه، *نانگا* بود. و سرش را تراشیده بود، *لوچچا*. پس مردم مي گفتند که او *نانگالوچچا* است. امروزه این واژه ي توهین آمیزي است. در هندوستان اگر کسي شما را *نانگالوچچا* صدا بزند، خشمگین مي شوید. ولي براي نخستین بار براي توصیف آن فرزانه ي برهنه و بي مو، *ماهاویرا* به کار رفته بود. بنابراین مردمي بودند که از کنار او مي گذشتند و فکر مي کردند، "کسي چه مي داند که این چه نوع انساني است؟" مردمي بودند که او را کتك مي زدند. فکر مي کردند که او موجودي قلابي، ولگرد و به نوعي نفوذي است. مردمان بسیاري *ماهاویرا* را درك نمي کردند. مردماني که مسیح را مصلوب کردند مي پنداشتند که او يك دروغگو است. مردماني بودند که به *سقراط* زهر دادند. و فکر نکنید که آن مردم فقط در آن دوران بودند، آنان در درون هريك از شما وجود دارند. مردم چنین هستند. حتي حالا، اگر فرصتي داشتید سقراط را مسموم مي کردید و اگر فرصتي به دست مي آورید بازهم مسیح را مصلوب مي کردید. و اگر فرصتش را پیدا مي کردید به *ماهاویرا* نگاه مي کردید و به آن مرد مجنون مي خندیدید.

ولي چون این ها مرده اند و شما به مردگان احترام مي گذارید، مشکلي نیستند. احترام گذاشتن به شخصي که زنده است دشوار است. پذیرفتن او و درك او مشکل است. بنابراین اگر واقعاً جویاي حقیقت هستید، آنوقت سراسر دنیا پر از انسان هاي روشن ضمیر است. هرگز چنین نبوده و هرگز هم چنین نخواهد بود که دنیا از انسان هاي روشن ضمیر خالي باشد. و اگر روزي اتفاق

بيفتند كه زنجيره ي انسان هاي روشن ضمير به پايان برسد، ازهمان روز ديگر كسي به اشراق نخواهد رسيد، زيرا خود آن جريان به پايان رسيده است. اينك يك كوير شده است. ولي آن جريان، چه پهناور و چه باريك، هميشه جاري بوده است. با آن آشنا شويد، به آن متصل شويد. چنين نيست كه اگر انسان روشن ضميري را يافتيد، بلافاصله درك كنيد.

واگر چشم هايتان را باز نگه داريد، ادراك توسط چيزهاي جزيي رخ خواهد داد.



كتابي مي خواندم در مورد يك مرشد كه در سن شصت سالگي هنوز هم كار مي كرد. مادرش او را *راجابابو* Rajababu خوانده بود و در اين سن، هنوز هم مردم او را *راجابابو* مي خواندند. روزي براي پياده روي رفته بود. خورشيد هنوز طلوع نكرده بود و او به دامنه هاي اطراف دهكده رفت. زني داشت سعي مي كرد پسرش را از خواب بيدار كند و به او گفت، "*راجابابو*، چقدر مي خواهي بخوابي، صبح شده ، بيدار شو."

او با عصايي در دست راه مي رفت كه شنيد، "*راجابابو*، چقدر مي خواهي بخوابي، صبح شده ، بيدار شو." اين را شنيد، عقب گرد كرد و به خانه رفت. احساس كرد، "حالا سخت خواهد شد.... من امروز پيام خودم را گرفتم. امروز شنيدم *راجابابو*، تا كي مي خواهي بخوابي، صبح شده است. حالا بيدار شو." و گفت "بس است! حالا همه چيز تمام شد."



حالا مهم نيست كه كدام زن مي خواسته پسرش را از خواب بيدار كند ، ولي براي كسي كه درك كند، اين يك پيام الهي مي شود. و ممكن است كه كسي بخواهد به شما چيزي بياموزد و شما گوش شنيدن و چشم ديدن نداشته باشيد. شما فقط نشسته ايد و گوش مي دهيد و فكر مي كنيد كه شايد منظور كسي ديگر است!

پس به حقيقت نزديك شويد، شوق حقيقت را داشته باشيد، جوياي حقيقت باشيد، افكار پاك را در زندگيتان كشف كنيد و پرورش دهيد، به طبيعت نزديك باشيد.

اين نكات براي پرورش خلوص افكار مفيد و اساسي هستند. اينك برخي از نكات را در مورد پاكسازي افكار به شما گفتم، ولي براي اينكه آن ها را جزيي از تمرينات روزانه ي خود كنيد، بايد اهميت آن ها را درك كنيد. اين ها فقط براي امروز يا فردا نيستند. چنان اردوگاه مراقبه اي وجود ندارد كه چيزها در سه روز اتفاق بيفتند و موضوع خاتمه يافته باشد. بي مذهبي مرضي است كه سراسر زندگي را فرا ميگيرد، بنابراين اردوگاه مراقبه نيز بايد براي تمام زندگي ادامه داشته باشد. راه گريزي نيست، مراقبه بايد در تمام طول زندگي تمرين شود.

فردا در مورد چگونگي پاكسازي عواطف سخن مي گويم.



حالا سعي مي كنيم چيزي در مورد مراقبه ي شامگاه درك كنيم و سپس به مراقبه مي نشينيم. براي مراقبه هاي شامگاهي، پيماني همچون پيماني كه براي مراقبه ي صبحگاهي داشتيم مي بنديم. آن پيمان را پنج بار تكرار مي كنيم. آنوقت پس از پنج بار، براي مدتي آن را احساس مي كنيم، همانگونه كه امروز صبح احساس كرديم. همه بايد روي زمين دراز بكشند... همه بايد قبلاً دراز كشيده باشند. به آرامي سرجاي خودتان روي زمين دراز مي كشيد و سپس چراغ ها خاموش مي شوند. آنوقت بدن هايمان را آسوده نگه مي داريم. در آخرين اردوگاه مراقبه، من خواسته بودم كه تمام بدن را آسوده كنيد.

ممكن است كه برخي از شما قادر به اين كار نباشيد. ولي براي آن ها توصيه هايي دارم.

در *يوگا* هفت مركز يا *چاكرا* chackra وجود دارند. براي اين مراقبه ما از پنج تا از اين مراكز استفاده مي كنيم. نخستين چاكرا *مولادار* muladhar نام دارد و نزديك مركز جنسي قرار دارد. در اين مراقبه هاي شامگاهي، اين نخستين مركزي است كه از آن استفاده مي كنيم. دومين چاكرا *سواديستان* svadhisthan نام دارد. فرض كنيد كه نزديك ناف قرار دارد. براي اكنون مي توانيد چنين فرض كنيد كه نخستين *چاكرا* نزديك مركز جنسي قرار دارد و دومين *چاكرا* نزديك ناف است. بعدي، *چاكرا*يي كه نزديك قلب است و *آناهات* anahat نام دارد. چاكرايي كه روي پيشاني قرار دارد *آگيا* agya است و چاكراي هفتم كه در بالا و كف سر قرار دارد *ساهاسرار* sahasrar نام دارد. ما اين پنج *چاكرا* را مورد استفاده قرار مي دهيم. تعداد آن ها بيشتر است، هفت *چاكرا* وجوددارند. ، ولي ما فقط اين پنج تا را مورد استفاده قرار مي دهيم و با كمك آن ها بدن هايمان را آسوده مي كنيم.

تعجب خواهيد كرد كه بدانيد نخستين *چاكرا* پاها را كنترل مي كنند. ما به اين نخستين *چاكرا* تلقين مي كنيم. وقتي كه دراز كشيده ايد، از شما مي خواهم تا توجهتان را به آن مركز بدهيد تا بتوانيد توجه خود را به نزديك مركز جنسي بدهيد و تمركز را در آنجا نگه داريد. آنوقت خواهم گفت: بگذاريد نخستين *چاكرا* آسوده باشد.

و با اين كار، هردو پا بايد شل و رها شوند. بايد تصور كنيد كه نخستين *چاكرا* درحال آرامش و آسودگي است و خودش و پاها در حالتي بدون تنش و آزاد قرار گرفته اند. اندكي بعد احساس خواهيد كرد كه پاهاي شما بي وزن و بي جان شده اند و فقط از بدن شما آويزان هستند.

وقتي كه پاها آسوده شدند، آنوقت به سمت بالا مي رويم، به دومين *چاكرا* كه نزديك ناف است. از شما خواهم خواست تا هشياري خود را به ناف ببريد و شما توجهتان را به منطقه ي ناف معطوف مي كنيد. و آنوقت مي گويم كه دومين *چاكرا* در حال آسوده شدن است و تمام اندام هاي دروني شكم رها و آسوده مي شوند. با اين تلقين تمام اندام هاي داخل شكم آسوده *مي شوند.*

سپس پيش تر مي رويم، به مركز قلب و خواهم گفت كه *چاكرا*ي قلب در حال آسوده شدن است. آنوقت قلبتان را آسوده مي سازيد. توجه شما بايد به چاكراي قلب باشد، نزديك قلب و احساس خواهيد كرد كه چاكراي قلب در حال آسوده شدن است. سپس تمام آن منطقه، تمامي قسمت سينه آسوده خواهد شد.

سپس بالاتر مي رويم: به سمت پيشاني، بين دو ابرو، چاكراي آگيا، مركز چشم سوم. هشياري خودمان را به اين نقطه معطوف مي كنيم و من خواهم گفت كه مركز چشم سوم آسوده مي شود و تمام پيشاني آسوده مي گردد. و همراه آن تمام پيشاني، گردن و تمام بخش سر تماماً رها و آسوده مي شوند و تمام بدن آسوده مي شود. فقط سنگيني مختصري در بالاي سر وجود دارد و قدري ارتعاش در آنجا هست.

و نهايتاً توجه شما را به مركز *ساهاسرار* سوق مي دهم، هفتمين مركز، و شما آگاهي خودتان را به بالاي سر خود مي بريد. اينجا نيز رها شده و تمامي سر آسوده مي گردد.

توسط اين تلقينات درخواهيد يافت كه تمام چيزها در درونتان آسوده و راحت شده است.

من اين روند طولاني را ايجاد كرده ام تا بدن همگي مانند جسد يك مرده شود.

من به اين پنج مركز تلقين خواهم داد و وقتي تمام آن ها آسوده شدند، حالا تمامشان را مي اندازيد. وقتي كه بدن بي جان شد، آنوقت خواهم گفت كه تنفس هايتان آرام مي گيرند و ساكت تر و آهسته تر مي شوند. براي مدتي چنين تلقين خواهم كرد.

سپس تلقين خواهم كرد كه ذهن تماماً خالي شده است.

بنابراين سه تلقين خواهم داد: يكي براي چاكراها، سپس براي تنفس و سوم براي افكار.

پس از تمام اين مراحل، خواهم گفت كه حالا براي ده دقيقه همه چيز ساكت خواهد شد.

در اين سكوت شما فقط آن شاهد دروني خودتان را تجربه خواهيد كرد. نوري از هشياري وجود خواهد داشت و شما فقط به آرامي در سرجاي خود دراز كشيده ايد. در اين مرحله ممكن است كه تمام بدن مرده به نظر بيايد ، و خواهد آمد، زيرا توسط تمرين با چاكراها بدن همچون يك جسد مرده خواهد شد.

نترسيد. اگر بدن همچون جسد مرده شود نترسيد. خوب است كه اين احساس را داشته باشيد. اگر شخص در وقتيكه زنده است، بدنش را همچون يك مرده احساس كند، به تدريج از ترس از مرگ آزاد مي شود.

پس نترسيد. هر تجربه اي را كه پيدا مي كنيد، نور، روشني، آرامش ، فقط تماشايش كنيد و در جايي كه هستيد، در خالي بودن تمام بمانيد. اين سه مرحله بسيار مهم هستند: تصميم، احساس و مراقبه.

اين ها مراقبه شامگاهي هستند.

فكر مي كنم كه همگي آنچه را كه گفتم درك كرده ايد.

حالا مي توانيد راحت بنشينيد.

نخست مكاني براي خود پيدا كنيد كه بتوانيد راحت دراز بكشيد. هيچكس نبايد نشسته باشد.

تا جاي ممكن به خودتان فضا بدهيد و از تمام فضا استفاده كنيد.

فصل پنجم

درك عواطف

عزيزان من:

ما در مورد دو مرحله كه به سفر روحاني مربوط مي شوند صحبت كرديم: پاكي بدن و پاكي افكار. عواطف در لايه اي ژرف تر از بدن و افكار قرار دارند. پاكي عواطف مهم ترين كيفيت است. در سلوك روحاني و در مراقبه، پاك كردن عواطف مفيد تر از پاكسازي بدن و ذهن است. دليلش اين است كه انسان زياد بر اساس افكار خود زندگي نمي كند ، بلكه بيشتر بر اساس عواطف زندگي مي كند. گفته شده كه انسان حيواني منطقي است، ولي اين درست نيست. شما خيلي از كار ها را در زندگي به دليل افكار انجام نمي دهيد، بيشتر آنچه كه مي كنيد تحت نفوذ عواطف انجام مي دهيد. نفرت شما، خشم شما، عشق شما ، تمام اين ها به عواطف مربوط هستند، نه به افكار.

بيشتر اعمال در زندگي از دنياي عواطف سرچشمه مي گيرند، نه از دنياي افكار. همچنين بايد دقت كرده باشيد كه يك چيزي را فكر مي كنيد و وقتي زمان عمل مي رسد، كاري ديگر مي كنيد دليلش اين است كه يك تفاوت اساسي بين افكار و عواطف وجود دارد. شايد تصميم گرفته باشيد كه ديگر عصباني نشويد، شايد فكر كنيد كه خشم بد است، ولي وقتي خشم شما را دربر مي گيرد، افكار به كناري زده مي شوند و عصباني مي شويد.

تا زماني كه تحولي در دنياي عواطف اتفاق نيفتد، فقط فكركردن و تعمق كردن تنها نمي تواند در زندگي سبب يك انقلاب شود. براي همين است كه در سلوك روحاني، نكته ي اساسي عواطف است. بنابراين امروز صبح ما در مورد پاكسازي عواطف صحبت خواهيم كرد.

از تمام ابعاد مختلفي كه عواطف در بر مي گيرند، مايلم به چهار بعد اشاره كنم. من به چهار جنبه اشاره مي كنم كه توسط آن ها عواطف مي توانند خالص شوند. اين ها همچنين چهار جنبه اي هستند كه مي توانند معكوس شده و سرچشمه ي احساسات ناپاك گردند: نخستين جنبه دوستي friendliness است، دومي محبت compassion است، سوي شادبودن cheerfulness است و چهارمي شاكربودن gratitute .

اگر اين چهار عاطفه را در زندگي خود وارد كنيد، به خلوص عواطف دست خواهيد يافت.

اين چهار عاطفه، ضدهاي خودشان را دارند. ضد دوستي، نفرت و دشمني است، ضد محبت بي رحمي، خشونت و نامهرباني است؛ ضد شادبودن، اندوه، غم، تشويش و رنج است و ضد شاكربودن، ناسپاس بودن است. كسي كه زندگيش در جهت اين چهار جنبه ي متضاد باشد، در وضعيت عدم خلوص عواطف قرار دارد و كسي كه در چهار جنبه ي نخست ريشه گرفته در عواطف خالص ريشه گرفته است.

بايد پيدا كنيد كه چه چيزهايي عواطف شما را تحت تاثير قرار مي دهند و آن ها را برمي انگيزند. آيا درست است كه به جاي دوستي، دشمني و كينه در زندگي شما غالب است؟ آيا درست است كه به جاي دوستي، آسان تر وسريع تر توسط دشمني و نفرت برانگيخته مي شويد؟ آيا تاثير اين ها بيشتر است يا دوستي؟ آيا از اين عواطف متضاد بيشتر انرژي مي گيريد؟

همانطور كه قبلاً گفتم، خشم انرژي دارد، ولي دوستي نيز انرژي دارد. كسي كه فقط بداند چگونه از خشم انرژي توليد كند، بعدي اساسي در زندگي را از كف داده است. كسي كه نياموخته چگونه انرژي دوستي را بيدار كند، كسي است كه فقط در موقعيت هاي دشمني قدرت دارد و در وضعيت هاي دوستي ناتوان است.

شايد آگاه باشيد كه تمام ملت هاي دنيا در زمان صلح ضعيف تر مي شوند و در زمان جنگ قوي تر مي گردند. چرا؟ ، زيرا آنان نمي دانند چگونه انرژي دوستي را بيافرينند. براي شما سكوت يك قوت نيست، يك ضعف است. براي همين است كه هندوستان، ملتي كه بسيار زياد درمورد صلح و عشق حرف زده، چنين بي قدرت شده است ، زيرا معمولاً تنها راه احساس قدرت، دشمني ورزيدن است.

هيتلر در زندگينامه ي خودش نوشته: اگر مي خواهيد ملتي را قوي كنيد، آنوقت وانمود كنيد كه دشمن هايي داريد يا دشمنان واقعي ايجاد كنيد. به ملت بگوييد كه دشمنان در همه جا هستند، حتي اگر هم نباشند. وقتي كه ملت باور كردند كه توسط دشمنان احاطه شده اند، انرژي و قدرت زيادي توليد خواهد شد.

براي همين است كه *هيتلر* وانمود كرد كه يهوديان دشمن هستند ،_ اين درست نيست ، و او براي ده سال به ملت وانمود كرد و توضيح داد كه ، "يهوديان دشمنان ما هستند و ما بايد خودمان را دربرابر آنان حفظ كنيم." انرژي زيادي توليد شد. تمام قدرت آلمان از اين دشمني ناشي شد، تمام قدرت ژاپن از دشمني ناشي شد. امروز، قدرت آمريكا و شوروي نيز ناشي از دشمني است.

تاكنون، تاريخ بشريت نشان مي دهد كه ما فقط مي دانيم چگونه از دشمني انرژي توليد كنيم. ما از انرژي دوستي چيزي نمي دانيم. *ماهاويرا*، *بودا* و *مسيح* پايه گذاراني براي انرژي دوستي بودند. آنان گفتند كه نيازاري non-violence قدرت است. مسيح گفت، "عشق قدرت است." *بودا* گفت، "محبت قدرت است."

شما اين ها را مي شنويد، ولي درك نمي كنيد.

پس من به شما مي گويم، در مورد زندگي خودتان بينديشيد. چه وقت احساس قدرت مي كنيد؟ ، _ آيا وقتي است كه نسبت به كسي احساس دشمني داريد، يا اينكه وقتي است كه نسبت به كسي احساس آشتي داريد و پر از عشق هستيد؟ و خواهيد ديد كه شما در موقعيت هاي دشمنانه احساس قدرت مي كنيد. و وقتي در وضعيت هشياري و سكوت هستيد، ناتوان و ضعيف مي شويد. اين يعني كه شما تحت حاكميت عواطف ناپاك قرار داريد. و هرچه عواطف ناپاك قوي تر باشند، كمتر مي توانيد وارد درون خودتان شويد.

چه چيزي مانع از ورود شما به درونتان است؟ سعي كنيد اين نكته ي بسيار مهم را درك كنيد. دشمني شما هميشه متوجه بيرون است، اين يعني كه دشمني شما هميشه متوجه شخصي در بيرون از شما است. اگر كسي در بيرون وجود نداشت، دشمني در شما برانگيخته نمي شد.

ولي من به شما مي گويم كه عشق متوجه بيرون نيست: حتي اگر كسي در بيرون وجود داشته باشد، بازهم عشق در درون شما رخ مي دهد. عشق ذاتي است، دوستي فطري است. دشمني محتاج ديگري است، به ديگري مربوط مي شود. نفرت توسط بيرون برانگيخته مي شود، عشق از درون مي جوشد. چشمه ي عشق در درون جاري است، واكنش نفرت از بيرون برانگيخته مي شود. عواطف ناپاك در بيرون خلق مي شوند، عواطف پاك در درون جاري هستند.

سعي كنيد اين تفاوت را ميان عواطف پاك و عواطف ناپاك درك كنيد. عواطفي كه توسط بيرون برانگيخته مي شوند، خالص نيستند؛ بنابراين عشق شما، آن شهوتي را كه شما عشق مي خوانيد، خالص نيست، زيرا توسط بيرون برانگيخته شده است. فقط آن عشقي كه در درون جاري است، كه توسط بيرون برانگيخته نمي شود، تنها آن عشق خالص است. براي همين است كه ما در شرق مي گوييم كه بين عشق و مهر تفاوتي وجود دارد: ما شهوت را از عشق جدا مي كنيم. شهوت توسط بيرون برانگيخته مي شود. *بودا* يا *ماهاويرا* در قلبشان شهوت ندارند، عشق دارند.

مسيح از شهري مي گذشت. ظهر بود و او بسيار خسته بود. آفتاب بسيار سوزان بود، پس او در باغي زير سايه ي درختي نشست. آن خانه و باغ متعلق به يك روسپي بود. آن زن مسيح را ديد كه زير درختي در باغش استراحت مي كند. تاكنون هيچكس مانند اين مرد براي استراحت به باغ او نيامده بود، او هيچكس را تاكنون مانند اين مرد نديده بود. آن زن مردمان بسيار زيبايي را ديده بود، مردماني بسيار قدرتمند، ولي اين زيبايي متفاوت بود، اين وجود چيزي اين-دنيايي نبود. آن زن چنان جذب و مسحور شده بود كه پيش از اينكه آگاه شود، به آن درخت رسيده بود.

وقتي آن زن نزديك مسيح رسيد و شروع كرد به نگاه كردن به او، مسيح چشمانش را باز كرد و بلند شد تا برود. مسيح تشكر كرد و گفت، "براي سايه درختي كه به من داديد متشكرم. حالا مي روم، راهي دراز در پيش دارم."

ولي زن روسپي گفت، "اگر براي مدت كوتاهي به خانه ي من نيايي، ناراحت مي شوم. لطفاً قدري بمان. اين نخستين باري است كه من از كسي دعوت مي كنم به منزلم بيايد. مردم به در خانه ام مي آيند و من آنان را رد مي كنم. اين نخستين بار در زندگيم است كه از كسي دعوت مي كنم به خانه ام بيايد."

مسيح گفت، "زماني كه مرا به قلبت دعوت كردي، من پيشاپيش ميهمان تو شده ام. ولي راهي طولاني در پيش دارم، پس لطفاً اجازه بده بروم. من پيشاپيش ميهمان نوازي تو را دريافت كرده ام."

ولي زن روسپي گفت، "اين مرا آرزده مي كند. آيا به قدر كافي عشقت را نشان نمي دهي كه وارد خانه ام شوي؟"

مسيح به او گفت، "به ياد بسپار، من تنها شخصي هستم كه مي توانم عاشق تو باشم. هيچكدام از آن مرداني كه نزد تو مي آيند، عاشق تو نيستند. من تنها شخصي هستم كه مي توانم عاشق تو باشم. ديگران كه بر درخانه ات مي آيند نمي توانند عاشق تو باشند زيرا آنان عشقي ندارند. آنان به خاطر تو آمده اند. در مورد من، عشق من در درونم است."

عشق مانند نور چراغ است: اگر هيچكس در اينجا نباشد، آن نور بازهم خواهد تابيد و اگر كسي هم باشد بر او خواهد تابيد. ولي شهوت و خواهش مانند نور نيستند: وقتي توسط كسي برانگيخته شوند، اين انرژي ها به سمت آنان مي روند. براي همين است كه شهوت يك تنش است. عشق يك تنش نيست. در عشق تنشي وجود ندارد، عشق وضعيت آرامش مطلق است.

عواطف ناپاك آن هايي هستند كه تحت تاثير بيرون قرار دارند. بادهاي بيروني سبب برخاستن عواطف ناپاك در درون شما مي شوند. و عواطف پاك آن هايي هستند كه از درون خود شما

مي آيند، بادهاي بيروني بر آن ها بي تاثير است. ما در مورد *بودا* و *ماهاويرا* چنين فكر نمي كنيم، كه آنان عاشق بوده اند ، ولي من به شما مي گويم كه آنان تنها اشخاصي بودند كه عشق ورزيده اند. ولي بين عشق آنان و عشق شما تفاوتي هست. عشق شما در رابطه با ديگري است، عشق آنان يك رابطه نيست، وضعيتي از بودن است.
آن عشق يك رابطه نيست ، عشق آنان يك رابطه با ديگري نيست، وضعيت بودش خودشان است.
آنان مجبور هستند عشق بورزند، زيرا انتخاب ديگري ندارند.

در مورد *ماهاويرا* گفته شده كه مردم به او توهين مي كردند و به او سنگ مي زدند و ناخن هايشان را در گوش او فرو مي كردند، ولي او همه را مي بخشيد. ولي من به شما مي گويم كه اين درست نيست: *ماهاويرا* كسي را عفو نكرد، زيرا فقط كسي كه خشمگين شده است مي تواند عفو كند. و *ماهاويرا* براي آنان دلسوزي نكرده بود، زيرا تنها كساني كه بي رحم هستند مي توانند دلسوزي كنند. و *ماهاويرا* فكر نكرده بود كه نبايد با اين مردم بدرفتاري كند، زيرا فقط كساني كه بدرفتاري مي كنند مي توانند اينگونه بينديشند.

پس *ماهاويرا* چه كرد؟ *ماهاويرا* ناتوان بود، او چيزي جز عشق نداشت كه بدهد. مهم نبود كه با او چگونه رفتار مي كردند، تنها پاسخ او عشق بود. اگر به درختي كه پر از ميوه است سنگي پرتاب كني، پاسخ تو فقط ميوه خواهد بود، راه ديگري وجود ندارد. درخت هيچ كاري نمي كند، اين ناتواني اوست. و اگر هرگونه سطلي را داخل رودخانه اي پرآب پرتاب كني، چه سطل تميز باشد و چه كثيف، چه از آهن باشد و چه از طلا، رودخانه چيزي جز آب به تو نمي دهد، انتخابي ديگر ندارد. چيز بزرگي در مورد رودخانه وجود ندارد، او از اينكه كار ديگري بكند ناتوان است. بنابراين وقتيكه عشق وضعيت بودش باشد، نوعي بي انتخابي وجود دارد ، فرد بايد بدهد، راه ديگري نيست.

پس عواطفي كه از درون مي آيند، كه كششي از بيرون ندارند، كه نمي توانند از بيرون كشانده شوند، عواطف پاك هستند. و آن موج هاي عاطفه كه از بيرون طوفان برپا مي كنند، در درون شما عواطف ناپاك مي آفرينند. عواطفي كه از بيرون خلق شده باشند، توليد بي قراري و نگراني در درون شما مي كنند و آن عواطفي كه از درون برخاسته باشند، درون شما را سرشار از سرور مي سازند.

بنابراين نخستين نكته در مورد عواطف پاك و ناپاك را به ياد بسپاريد: عاطفه ي پاك، حالتي از بودن است، عاطفه ي ناپاك اختلالي در بودن است، نه يك وضعيت از بودش. عاطفه ي ناپاك نتيجه ي تاثير بيرون بر وجود است، عاطفه ي پاك انبساطي دروني از وجود است. پس در اين

مورد فكر كنيد: آيا عواطفي كه شما را برمي انگيزانند از درون شما مي آيند، يا اينكه مردم آن ها را در شما خلق مي كنند؟

من در خيابان راه مي روم و تو به من توهين مي كني: اگر خشمگين شوم، اين عاطفه اي ناپاك است، زيراتو آن را در من خلق كرده اي. در خيابان راه مي روم و تو به من احترام مي گذاري و من خوشوقت مي شوم ، اين نيز عاطفه اي ناپاك است زيراتو آن را در من خلق كرده اي. ولي اگر وضعيت دروني من با توهين يا احترام مانند قبل بود و تغييري نكرد، اين عاطفه اي پاك است، زيرا تو آن را در من خلق نكردي، مال خودم است. آن عاطفه كه مال خودم است، پاك است. و آن چه از بيرون مي آيد ناپاك است.

آنچه كه از بيرون بيايد يك واكنش است، يك پژواك است.

به تازگي به مكاني رفتم كه مي توانيد پژواك ها را بشنويد. اگر صدايي در آوريد، كوهستان سه بار آن را تكرار مي كند. گفته ام كه بيشتر مردم فقط در حال پژواك هستند: اگر چيزي را بگويي، آنان فقط تكرار مي كنند. آنان چيزي از خودشان براي گفتن ندارند، آنان همچون تالارهاي پژواك هستند. اگر فرياد بزني، آنان در مقابل فرياد مي زنند ، اين فرياد مال آنان نيست، تو آن را خلق كرده اي. و آنچه كه تو دادي نيز مال خودت نبوده، ديگري در تو خلق كرده است. تمام شما تالارهاي پژواك هستيد: هيچ صدايي از خودتان نداريد، هيچ زندگي اي از خودتان نداريد. هيچ احساسي از خودتان نداريد.

تمام عواطف شما ناخالص هستند، زيرا به ديگران تعلق دارند، قرض گرفته شده اند.

پس اين نكته ي كليدي را به ياد بسپاريد: عاطفه بايد مال خودتان باشد. نبايد يك واكنش باشد، بايد وضعيت بودش خودتان باشد.

من اين وضعيت بودش را به چهار بخش تقسيم كرده ام: نخست دوستي است. دوستي كيفيتي است كه بايد پرورش داده شود. دوستي را بايد پرورش داد زيرا منبعي از دوستي در درون شما وجود دارد، ولي زندگي فرصت هاي بسيار اندكي براي پرورش آن به شما مي دهد. پرورش نيافته باقي مي ماند، در خاك وجود شما همچون تخمي جوانه نزده باقي مي ماند ، نمي تواند رشد كند.

تخم دشمني بسيار پرورش داده شده است. چرا؟ دلايلي طبيعي براي اين وجود دارد... زيرا به اين نيز نياز است. شايد مورد نياز باشد، ولي نبايد همنشين تمام طول عمر شما باشد. مواقعي هستند كه به آن نياز است و همچنين مواقعي وجود دارند كه بايد آن را رها كني.

وقتي كه نوزاد به دنيا مي آيد، نخستين تجربه ي او تجربه اي از عشق نيست. آنچه كه كودك در زمان زايش تجربه مي كند، ترس است. اين طبيعي است. آن نوزاد در درون رحم مادر بسيار

راحت بوده، هيچ مشكلي نداشته، نگراني امرار معاش و خوراك نداشته ، هيچ تشويشي نداشته است. در خوابي بسيار سرورانگيز استراحت مي كرده. وقتي نوزاد، كه از هر نظر ناتوان است از رحم مادر بيرون مي آيد، نخستين تجربه اش ترس است. و اگر ضربه اي از ترس را دريافت كند، نسبت به نخستين شخصي كه مي بيند احساس عشق نخواهد داشت، از آن شخص خواهد ترسيد. و اگر از كسي بترسد، نسبت به او احساس نفرت خواهد داشت.

اين را يك اصل اساسي بدانيد: ترس هرگز توليد عشق نمي كند. اگر كسي بگويد كه عشق بدون ترس نمي تواند وجود داشته باشد، گفته اش كاملاً اشتباه است. اگر ترس وجود داشته باشد، امكان عشق وجود ندارد. عشق هرگز همراه با ترس وجود ندارد. حتي اگر در ظاهر عشق وانمود شود، در درون عشق نخواهد بود. بيشتر عشق هايي كه در اين دنيا مي بينيم براساس ترس هستند. و عشقي كه پايه اش ترس باشد كاذب است. براي همين است كه در سطح، عشق وجود دارد، ولي از درونش نفرت بيرون مي زند.

تو از كسي كه عاشقش هستي نفرت هم داري. عشق در سطح است و زير آن، نفرت است. زيرا شما از مردم مي ترسيد. اين را به ياد بسپاريد: كسي كه ديگران را مي ترساند، فرصت دريافت عشق را از دست مي دهد. اگر پدري فرزندش را بترساند، قادر نخواهد بود عشق او را به دست آورد. اگر شوهري زنش را بترساند، قادر به گرفتن عشق او نخواهد بود. نمايشي از عشق را خواهد گرفت، ولي عشق را نخواهد گرفت، زيرا عشق فقط در بي ترسي رشد مي كند، عشق در ترس رشد نمي كند.

نوزاد به محضي كه به دنيا مي آيد ترس را تجربه مي كند، و در همينجاست كه منبع نفرت فعال مي شود. دراين موقعيت منبع عشق فعال نمي شود. بيشتر مردم بدون اينكه منبع عشقشان فعال شود مي ميرند، زيرا زندگي شان اين فرصت را به آنان نداده است. تو فكر مي كني كه عاشق كسي هستي: اين عشق نيست، اين فقط شهوت است. عشق فقط مي تواند توسط مراقبه رشد كند.

براي همين است كه عشق و دوستي در درون شما بايد پرورش يابند. باوجود تمامي غرايز ابتدايي كه اين فرصت را براي پرورش به آن ها نمي دهد، اين ها بايد پرورش يابند. اين زندگي كه شما پيش مي بريد به آن ها فرصت رشد نمي دهد و فقط نفرت پرورش مي يابد. و آن چيزي كه شما آن را دوستي مي خوانيد فقط نفاق و باادب بودن است. دوستي شما فقط ترتيباتي است براي گريز از نفرت، براي پرهيز از نفرت ، ولي دوستي نيست. دوستي چيزي كاملاً متفاوت است. چگونه مي توانيد اين منبع را پرورش دهيد؟

چگونه احساس دوستي مي تواند در وجود شما شروع به رخ دادن كند؟ بايد پيوسته محيطي از دوستي در اطراف خود خلق كنيد. پيامي از دوستي بايد به تمام اطرافيان شما منتقل شود. امواج دوستي بايد فرستاده شوند. و در درونت بايد به آن انرژي بدهي، بايد آن فضاي دوستي را فعال كني.

وقتي كنار ساحل رودخانه اي نشسته اي، به آن رودخانه عشق بده. من در مورد يك رودخانه صحبت مي كنم، زيرا عشق دادن به يك انسان ممكن است قدري دشوار باشد. به يك درخت عشق بده ،درخت را مثال مي زنم زيرا كه دادن عشق به يك انسان شايد كار سختي باشد. پيش از همه، به طبيعت عشق بفرست. *آناهات چاكرا*، مركز قلب مي تواند به آساني به سمت طبيعت جاري شود، زيرا طبيعت تو را زخم نمي زند.

در روزگار قديم، مردم شگفت انگيز بودند: آنان به تمام دنيا پيام عشق مي فرستادند! وقتي كه بامداد خورشيد برمي آمد، با دستاني بسته روي سينه به خورشيد خوشامد مي گفتند: "تو چه با شكوهي! با مهر بي پايانت به ما نور و زندگي مي بخشي." و اين پرستشي شرك آميز نبوده، براساس جهل نبوده است، معني داشته، معني بزرگي داشته است. براي كسي كه سرشار از عشق خورشيد باشد، كسي كه با "مادر" خواندن رودخانه، سرشار از عشق شود، كسي كه زمين را مادر خودش بخواند و از اين پر از عشق شود، بسيار دشوار خواهد بود تا از كسي براي مدت زيادي بدش بيايد. اين ممكن نيست.

آنان مردمي شگفت آور بودند كه پيام هاي عاشقانه براي تمامي طبيعت مي فرستادند. آنان نيايش، عشق و اخلاص را در همه جا مي كاشتند. اين چيزي است كه به آن نيار داريم. اگر مي خواهي تخم عشق در درونت جوانه بزند، نخستين چيز اين است كه بايد به طبيعت پيام هاي عاشقانه بفرستي. ولي شما مردماني بسيار عجيب هستيد: ماه تمام شب در آسمان مي درخشد و شما در داخل اتاق نشسته ايد و ورق بازي مي كنيد! و حساب مي كنيد كه چقدر باخته ايد و چقدر برده ايد! ماه در آنجا خواهد درخشيد و فرصتي زيبا براي عشق به خاطر هيچ چيز از دست مي رود. آن ماه مي توانست مركز عشق را در درونتان بيدار كند. اگر مي توانستي براي لحظاتي پرارزش با ماه بنشيني و پيامي عاشقانه را منتقل كني، اشعه هاي آن مي توانست چيزي را در درونت به حركت در آورد، يك عصاره اي را در تو حركت دهد، و تو سرشار از عشق مي شدي.

اين فرصت ها همه جا هستند.... فرصت ها *همه جا* هستند. جهان هستي سرشار از چيزهاي شگفت آور است ، به آن ها عشق بده. هرگاه فرصتي براي عشق ورزيدن

مي يابي، نگذار از كف برود، از آن استفاده كن. براي مثال، در جاده اي راه مي روي و سنگي وسط جاده قرار دارد ، آن را به كناري بگذار. اين فرصتي كاملاً رايگان است و تمام زندگيت را دگرگون خواهد كرد. اين كاري بسيار بي هزينه است!
چه مراقبه اي كم خرج تر از اين مي تواند وجود داشته باشد؟ ، در راهي مي گذري و سنگي را مي بيني، آن را بر مي داري و كنار جاده قرار مي دهي. كسي چه مي داند كه چه كسي از آنجا گذر خواهد كرد و چه كسي توسط آن سنگ مجروح خواهد شد؟ تو عملي عاشقانه انجام داده اي. اين را براي اين منظور مي گويم كه در زندگي چيزهاي بسيار جزيي مي توانند تخم عشق را در درون شما بكارند، كارهاي كوچك و بسيار جزيي.
كودكي در خيابان گريه مي كند و تو رد مي شوي ، آيا نمي تواني لحظه اي صبر كني و اشك از چشمان آن كودك بزدايي؟



ابراهام لينكلن در وسط جلسه ي سنا بود كه خوكي در جوي آب گرفتار شد. از جلسه بيرون دويد و گفت، "بحث را چند دقيقه نگه داريد، زود برمي گردم."
اين كاري عجيب بود. شايد پارلمان آمريكا هرگز به چنين دليلي متوقف نشده بود. او دويد تا آن خوك را آزاد كند! لباس هايش تماماً گلي شده بود. او آن خوك را از آن جوي نجات داد و سپس به داخل رفت. مردم پرسيدند، "اين چه كاري بود؟ چرا جلسه را نگه داشتي و با چنين عجله اي بيرون دويدي؟"
او پاسخ داد، "يك زندگي در خطر بود."



اين عملي بسيار ساده از روي عشق بود، ولي بسيار اعجاب آور! و اين اعمال كوچك و جزيي... و من مردمي را مي بينم كه آب آشاميدني خود را پيش از مصرف صاف مي كنند تا موجودات زنده اي كشته نشوند، ولي در درونشان عشقي نيست. تصفيه ي آب ارزشي ندارد، اين عملي بسيار مكانيكي است. و آنان شب غذا نمي خورند مبادا كه موجود زنده اي كشته شود، ولي در قلبشان عشقي وجود ندارد، پس اين كار آنان فقط بي معني است. مهم نيست كه آنان آب را تصفيه كنند يا در شب غذا نخورند و يا گوشت نخورند ، هيچكدام از اين ها اهميت ندارد. يك *براهمين* يا يك *جين* گوشت نمي خورند، ولي فكر نكنيد كه دليل آن اين است كه پر از عشق هستند ، اين فقط يك عادت است.

اين يك شرطي شدگي است، ولي او در درونش هيچ عشقي ندارد. آري، اگر چنين كاري توسط عشق شما پرورش يافته باشد، آنگاه عملي خارق العاده است.

نيازاري فقط وقتي مذهب غايي خواهد بود كه توسط عشق شما پرورش يافته باشد. اگر توسط خواندن متون مذهبي يا با پيروي كردن از يك سنت خاص به آن رسيده باشي، آنوقت يك مذهب نيست. در زندگي اعمال بسيار جزيي و كوچك وجود دارند.

و شما از ياد برده ايد........ چيزي كه مي گويم اين است: اگر دستت را روي شانه ي كسي قرار داده اي، آنوقت تمام عشق درون قلبت را از طريق دستت براي او بفرست. بگذار تمام انرژي حياتي، تمام قلبت در دستت جمع شود و آنوقت بگذار به سمت او برود. تعجب خواهي كرد، معجزه رخ خواهد داد. به چشمان كسي نگاه مي كني، قلبت را از طريق چشمانت بيرون بريز و تعجب خواهي كرد: چشمانت جادويي خواهند شد و چيزي را در درون ديگري حركت خواهند داد. نه تنها عشق خودت بيدار مي شود، بلكه شايد تو واسطه اي بشوي و سبب شوي كه در ديگري نيز عشق بيدار شود.

وقتي انساني به درستي عشق بورزد، عشق در درون هزاران نفر فعال خواهد شد.

هيچ فرصتي را براي بيداركردن اين مركز دوستي و عشق از دست ندهيد. و براي گرفتن اين فرصت، اين نكته را به ياد بسپاريد: هر روز، در طول اين بيست و چهار ساعت، حتماً يكي دو عمل انجام دهيد كه توقع چيزي در برابر آن نداشته باشيد. شما بيست و چهار ساعته كار مي كنيد و به اين دليل كار مي كنيد كه در مقابل چيزي دريافت كنيد. به طور منظم، هر روز، كاري بكن كه در مقابل آن انتظار دريافت چيزي را نداشته باشي. اين ها اعمال عاشقانه خواهند بود و اين ها به تو كمك خواهند كرد تا عشق در وجودت زاده شود. اگر انسان هر روز كاري را انجام دهد كه در مقابل انتظار دريافت هيچ چيزي را نداشته باشد، از آن بسيار بهره خواهد برد، زيرا همين كار سبب فعال شدن مركز عشق در درونش خواهد شد.

بنابراين كارهايي را انجام دهيد كه در ازاي آن انتظار دريافت چيزي را نداشته باشيد، ابداً هيچ چيز. اينگونه، دوستي آهسته آهسته رشد خواهد كرد. لحظه اي فراخواهد رسيد كه قادر خواهي بود با يك بيگانه دوست باشي. آنوقت رشد بيشتري خواهد كرد و آنوقت لحظه اي فرا خواهد رسيد كه حتي با دشمنت نيز قادر هستي دوست باشي. و سپس لحظه اي فرا خواهد رسيد كه تمايزي بين دوست و دشمن نخواهد بود.

ماهاويرا گفته است، "همه دوست من هستند. من با هيچكس احساس دشمني ندارم."

اين يك فكر نيست، يك احساس است. اين فكري در ذهن نيست، بلكه حالتي است كه احساس مي كني هيچكس دشمن تو نيست. و چه وقت اين حالت دست مي دهد؟ اين وقتي است كه *تو* دشمن هيچ كسي نباشي. كاملاً ممكن بوده كه *ماهاويرا* دشمناني هم داشته است. ولي او مي گويد كه هيچكس دشمن *او* نيست. اين يعني چه؟ اين يعني كه او حامل هيچگونه دشمني نيست. مي گويد كه اين اوست كه هيچ دشمني را در خودش ندارد.

چه لحظه ي پر شعفي بايد باشد!

وقتي عاشق كسي هستي، سرشار از شعف هستي: پس آيا شعف كسي كه قادر است تمام دنيا را دوست بدارد، حد و مرزي دارد؟ اين هزينه اي ندارد، هيچ چيز از دست نمي دهي و همه چيز به دست مي آوري. براي همين است كه من مي گويم *ماهاويرا* يا *بودا* تارك دنيا نبوده اند: آنان در اين دنيا كساني بودند كه بيش از هر كس ديگر از زندگي لذت برده اند. آنان در اين دنيا بيشترين لذت ها را برده اند. شايد شما تارك دنيا باشيد، ولي آنان نبوده اند. آنان درهاي بسياري را بر روي سرور و شعف بي پايان گشوده اند. آنان سرمست از شناخت حقيقت و جمال غايي و الهي در اين دنيا بوده اند. و شما چه چيز را شناخته ايد؟ شما چيزي جز زهر را نمي شناسيد و آنان آن مي ناب را تجربه كرده اند.

شمابايد زندگيتان را براي آن لحظه ي غايي منضبط سازيد كه در آن قادر باشيد عشقتان را به تمام دنيا نثار كنيد و اشعه هاي عشق از قلبتان بتابد. ولي براي آنكه چنين اتفاقي بيفتد بايد منضبط شويد. مطمئن باشيد كه هر روز عملي عاشقانه انجام مي دهيد. آن را آگاهانه انجام دهيد. هر روز هزاران فرصت براي بيان عشق به شما ارزاني مي شود. ولي شما عادت هاي بد فراوان داريد: شما تمام فرصت هاي بيان عشق را از دست مي دهيد، ولي حتي يك فرصت را براي بيان نفرت خود ازدست نمي دهيد.

هرچه فرصت هاي بيشتري را براي بيان نفرت از دست بدهيد بهتر است، و هرچه فرصت هاي بيشتري را براي بيان عشق به دست بياوريد بهتر است. بگذاريد فرصت هاي بيان نفرت ازدست بروند. گاه گاهي، بگذاريد استفاده نشده ازدست بروند. و گهگاه، آگاهانه عشق بورزيد. اين روند مراقبه ي شما را به طرز چشمگيري سريع مي سازد.

بنابراين نخستين كليد، دوستي بود، و دومين كليد محبت است. محبت نيز نوعي از دوستي است، ولي من جداگانه به آن اشاره مي كنم، زيرا كه همچنين عناصر ديگري را نيز شامل مي شود. منظورم از "عناصر ديگر" اين است كه اگر به مردم اطراف خود نگاه كنيد، نسبت به آنان

احساس محبت خواهيد كرد. هم اكنون مردم زيادي در اينجا نشسته اند: انسان هرگز نمي داند، تا امروز عصر يكي از آنان شايد بميرد. يك روز عصر همه خواهند مرد، روزي همه ازبين خواهيم رفت. و اگر تشخيص دهم كه از ميان تمام اين مردمي كه در برابر من نشسته اند، شايد صورت يكي از آنان را ديگر نبينم، آيا قلبم پر از مهر او نخواهد شد؟

هم اكنون از باغ و گل هايي كه در آن شكوفا شده بودند بازديد كردم، گل هايي كه تا غروب پژمرده خواهند شد. زندگي آن ها بسيار كوتاه است: آن ها صبح مي شكفند و تا عصر رفته اند. وقتي كه اين واقعيت را به ياد مي آوري كه اين گل هايي كه اينك لبخند مي زنند، تا عصر پژمرده و باخاك آميخته مي شوند آيا اين شما را سرشار از مهرباني نمي كند؟ آيا اين فكر كه برخي از ستارگاني كه امشب مي بينيد، فروافتاده و ازبين مي روند، شما را سرشار از مهر ستارگان نمي كند؟ اگر ادراكي عميق وجود مي داشت، با نگاه كردن به اطراف، براي همه چيز احساس مهرباني داشتيم و با همه چيز احساس همدردي مي كرديم. ديدار ما با آن ها بسيار كوتاه است، زندگي بسيار دشوار است، اين فرصت بسيار كمياب است. اينهمه شهوت، اينهمه خواسته، اينهمه درد در درون هر انسان... و بااين وجود ما به نوعي زندگي مي كنيم و عشق مي ورزيم و كارهاي هنري خلق مي كنيم ، همين چقدر مي تواند توليد مهر كند؟

مردي به صورت *بودا* تف كرد. او چنان از *بودا* خشمگين شد كه به روي او تف انداخت. *بودا* آن تف را پاك كرد و به مرد گفت، "آيا چيز ديگري مي خواهي به من بگويي؟" *آناندا*، مريد *بودا* كه در كنارش نشسته بود گفت، "چه مي گويي؟ او كه چيزي نگفت. فقط اجازه بده تا حساب او را برسم."

و *بودا* گفت، "او سعي دارد چيزي بگويد و براي آن زباني ندارد. او مي خواهد چيزي بگويد و زبانش قاصر است و محرك درونش بسيار شديد است. او نتوانست آن را بيان كند، پس از طريق عملش آن را گفت."



من اين را مهر مي خوانم، كه *بودا* براي آن مرد احساس همدردي كرد، زيرا كه زبانش قاصر بود. آن مرد سعي داشت چيزي بگويد و چيزي را بيان كند و بسيار خشمگين بود. او نتوانست كلامي پيدا كند،پس آن را از طريق تف انداختن بيان كرد. وقتي كسي با عشق نزد من مي آيد و دست هاي مرا مي گيرد، من مهرباني زيادي احساس مي كنم: او مي كوشد چيزي بگويد، ولي زبان كفايت نمي كند. او سعي دارد با نگه داشتن دست من چيزي را بيان كند. وقتي كسي ديگري

را در آغوش مي گيرد، زبان قاصر است.
او چنان از بيان احساسش ناتوان است که قلبش را نزديك قلب ديگري مي برد، زيرا راه ديگري پيدا نمي کند.

ديروز وقتي از اينجا مي رفتم برخي از شما سعي داشتيد پاي مرا لمس کنيد، و من احساس مهر بسيار کردم. انسان چه ناتوان است! او مي کوشد چيزي بگويد و قادر نيست، پس پاي ديگري را لمس مي کند. يکي از دوستان نزديکم در پشت سر من حرکت مي کرد، او انساني بسيار منطقي است و گفت، " نه، نه! اينکار را نکنيد!" او نيز حق داشت. آنچه براي اين دنيا اتفاق افتاده بسيار غمناك است. کساني که پاي ديگران را لمس مي کنند انسان هايي اصيل هستند، ولي امروزه مردمي هستند که مي خواهند ديگران پاي آنان را لمس کنند. پس در واقع چيزي که او گفت نيز درست است: "نه، نه! اين کار را نکنيد."

من دريافتم که چيزي که او گفت هم درست بود و هم نادرست. وقتي که او گفت درست نيست که کسي اجازه دهد پايش را لمس کنند حق با اوست. ولي آن دنيايي که در آن کسي باقي نمانده باشد که انسان بخواهد پايش را لمس کند نيز دنيايي درست نيست. وهمچنين دنيايي که ديگر در آن قلبي باقي نمانده باشد تا در پاي کسي تعظيم کند نيز دنيايي درست نيست. دنيايي که در آن ما چنان شور و شوقي نداشته باشيم که فقط بتوان آن را از طريق لمس پاي ديگري بيان کرد نيز دنيايي غم انگيز است.

آيا چيزي را که مي گويم درك مي کنيد؟ ،_اگر ما از چنان احساساتي سرشار نباشيم که فقط بتوانيم آن را از طريق لمس پاي ديگري بيان کنيم، در دنيايي غم انگيز به سر مي بريم. اين دنيايي بي معني است که در آن، انسان بسيار خشك شده است.

و من در شگفت بوده ام که وقتي مي بينم کسي خم مي شود و پاي مرا لمس مي کند، مي توانم ببينم که او پاي مرا لمس نمي کند، او چيزي در پاهاي من مي بيند: براي او اين است که او پاهاي الوهيت را لمس مي کند. من شما را به ياد خداگونگي مي اندازم. و تاکنون، هرگاه هرکسي در مقابل پاي ديگر سر خم کرده است ، اگر وادار شده باشد، امري متفاوت است ،_ او درواقع در پاهاي الوهيت سرخم کرده است.
راستي انسان چه مي تواند در پاي خود داشته باشد که ارزش تعظيم کردن را داشته باشد؟ ولي اين ها احساس هايي هستند که به نوع ديگر نمي توانند بيان شوند.

ديروز کسي که عاشق من است در اتاقي با من بود. وقتي براي دوش گرفتن رفتم، چراغ را روشن کردم و او گفت، "حالا که چراغ روشن است اجازه بده پايت را لمس کنم."

من واقعاً تعجب كردم! و او پايم را لمس كرد و من اشك را در چشمانش ديدم. هيچ چيز در اين دنيا به زيبايي اين اشك ها نيست. در اين دنيا، هيچ شعري، هيچ ترانه اي زيباتر از اين اشك ها وجود ندارد، اشك هايي كه در لحظات عشق جاري مي شوند.
و اگر درك كنيد، اگر به ياد بياوريد، اگر بتوانيد ببينيد، چگونه مي توانيد از مهر سرشار نشويد؟
ولي شما چه مي بينيد؟ ، شما در مردم چيزهايي را مي بينيد كه نه تنها مهرباني را سبب نمي شود، بلكه توليد انتقاد مي كند. شما در مردم چيزهايي را مي بينيد كه بي رحمي شما را برمي انگيزد نه مهرباني شما را. شما در مردم به چيزهاي غيراصيل نگاه مي كنيد، به آنچه كه قلبشان نيست و فقط ضعف آنان است.

مردي به من فحش مي دهد ، آيا اين قلبش است؟ نه، اين بايد ضعف او باشد.
در درون بدترين انسان يك قلب وجود دارد و اگر قادر باشي آن قلب را ببيني، سرشار از مهر خواهي شد. مهري عظيم از او به دلت خواهد نشست.

بودا در آن روز صبح گفت، "من احساس مهرباني مي كنم، مهرباني بسيار. زبان بسيار قاصر است، *آناندا* . قلب آن مرد مي خواهد چيزي را بگويد و نمي تواند." براي همين بود كه از مرد پرسيد، "آيا چيز ديگري هست كه بخواهي به من بگويي؟"

آن مرد چه چيز ديگري مي توانست بگويد؟ حالا برايش خيلي مشكل شده بود كه چيزي بگويد. آن مرد رفت. در آنشب چنان از كاري كه كرده بود پشيمان شد و توبه كرد كه صبح براي عذرخواهي نزد *بودا* رفت. روي پاي *بودا* افتاد و شروع كرد به گريستن. بودا گفت، "*آناندا*، آيا مي بيني زبان چه قاصر است؟ اينك بازهم مي خواهد چيزي بگويد و قادر نيست. ديروز هم مي خواست چيزي بگويد و نمي توانست و چنان رفتار كرد و حالا بازهم به نوعي ديگر رفتار مي كند. *آناندا*، زبان بسيار قاصر است و انسان لياقت مهري عظيم را دارد."

زندگي كوتاه است، فقط چند روز. من طوري مي گويم كه گويي چند روز است، ولي در حقيقت حتي به لحظات بعد نيز اطميناني نيست. و اگر در اين چند لحظه ي عمر، ما مهرباني را به يكديگر نياموزيم، انسان نبوده ايم، زندگي را نشناخته ايم، آن را درك نكرده ايم. پس مهرباني را در اطراف خودتان بپراكنيد. به اطراف نگاه كنيد ، مردم بسيار ناشاد هستند، به ناشادي آنان اضافه نكنيد. مهرباني شما ناشادماني آنان را خواهد كاست، فقط يك كلام مهربانانه از ناشادماني آنان خواهد كاست. به ناشادماني آنان چيزي اضافه نكنيد. شما همگي به ناشادماني همديگر اضافه مي كنيد. شما همه به هم كمك مي كنيد تا ناشادتر باشيد. هر يك انسان انسانهاي بسياري را در پشت سرش دارد تا او را ناشاد

كنند. اگر ادراكي از مهرباني وجود داشته باشد، تمام راه هايي را كه سبب ناشادماني ديگران مي شود تغيير خواهيد داد. و اگر بتوانيد شادي را به زندگي كسي وارد كني، راهي را براي آن خواهي يافت.

يك چيز را به ياد بسپاريد: كسي كه ناشادي را به زندگي ديگران مي آورد، درپايان خودش ناشاد خواهد شد. و كسي كه به زندگي ديگران شادي مي بخشد، در پايان به اوج شادي خواهد رسيد. براي همين است كه مي گويم كسي كه سعي دارد شادي ببخشد، مركز شادي را در درون خودش مي پرورد و كسي كه سعي كند ديگران را اندوهگين كند، مركز اندوه را در درون خودش پرورش مي دهد. آن ميوه از بيرون نمي آيد، در درون شما آفريده مي شود. هرعملي كه انجام مي دهيد، در درون خودتان پذيرشي را براي آن عمل پرورش مي دهيد. كسي كه خواهان عشق است بايد عشقش را نثار كند. كسي كه خواهان سرور است بايد شروع كند به سهيم كردن ديگران در سرورخودش. كسي كه بخواهد در خانه اش گل ها بارش كنند، بايد در خانه ديگران گل ببارد. راه ديگري وجود ندارد. بنابراين مهرباني عاطفه اي است كه هركس براي ورود به مراقبه بايد در درون خودش بپرورد.

سومين كليد، شادي است، خوشي، احساسي از سرور و عدم تشويش. شما همگي پر از تشويش هستيد. شما مردماني غمزده و خسته ايد. شما مردمي كتك خورده هستيد كه خود رادر جاده ي شكست به سمت پاياني تلخ مي كشانيد. طوري راه مي رويد كه گويي پيشاپيش مرده ايد. در راه رفتن شما نه انرژي هست و نه حيات، در زندگي روزانه ي شما حياتي وجود ندارد. شما بي حال، اندوهگين، شكسته و شكست خورده ايد. اين اشتباه است، زيرا زندگي هرقدر هم كه كوتاه باشد، مرگ هرقدر هم كه قطعي باشد، كسي كه ذره اي ادراك داشته باشد احساس غم نخواهد كرد.



سقراط در حال مرگ بود. به او زهر داده بودند ، و او مي خنديد! يكي از مريدانش،*كريتو* از او پرسيد، " تو مي خندي و چشمان ما پر از اشك است. مرگ خيلي نزديك است ، حالا وقت غصه است."

سقراط گفت، "غصه كجاست؟ اگر من بميرم و كاملاً بميرم، غصه كجاست؟ كسي باقي نمانده تا غصه را تجربه كند. و اگر من بميرم و بازهم باقي باشم، نياز به غصه براي چيست؟ آنچه كه از دست مي رود، من نيستم. من آني هستم كه باقي مي مانم."

پس او گفت، "من خوشحالم. مرگ فقط مي تواند دوكار بكند: يا مي تواند كاملاً مرا ازبين ببرد و اگر كاملاً مرا ازبين ببرد، من خوشحال هستم زيرا من اينجا نخواهم بود تا غصه را تجربه كنم؛ و اگر بخشي از من باقي بماند، بازهم خوشحالم آن بخشي كه من نبوده، ازبين رفته است. من بازهم باقي خواهم بود. مرگ فقط دو كار مي تواند انجام دهد! براي همين است كه مي خندم. من مي خندم زيرا مرگ چه چيزي را مي تواند از من بگيرد؟ يا مرا كاملاً مضمحل مي كند.... ولي آنوقت چه چيزي را از من گرفته است؟ ، زيرا آنوقت كسي كه از او چيزي گرفته نيز اينجا نخواهد بود. و اگر من باقي بمانم، همه چيز باقي است. اگر باقي باشم، همه چيز باقي است زيرا آنچه كه از من گرفته شده، من نبوده است. براي همين است كه خوشحالم."

او حتي در رويارويي با مرگ نيز شاد است، و شما در اينجا ناشاد هستيد، حتي وقتي كه زنده ايد. شما زنده هستيد و بازهم ناشاد هستيد و آنوقت مردماني هستند كه حتي در برابر مرگ نيز شاد هستند.

منصور را تا حد مرگ شكنجه دادند. پاهايش را بريدند، بازوهايش را بريدند، چشمانش را بيرون آوردند. هيچكس در تاريخ بيرحمانه تر از او شكنجه نشده است. *مسيح* را با سرعت كشتند، *گاندي* را سريع كشتند، با يك گلوله، *سقراط* را زهر دادند ، ولي *منصور* كسي است كه زجرآورترين مرگ را در تاريخ داشته است. نخست پاهايش را بريدند و وقتي خون از پاهايش بيرون مي زد، او آن را با دست برداشت و به دست هايش ماليد. مردم زيادي گردآمده بودند و برايش سنگ پرتاب مي كردند. كسي از او پرسيد، "چه كار مي كني؟" او گفت، "وضو مي گيرم، پيش از نماز وضو مي گيرم." او دستانش را با خون خودش شست و گفت، "وضو مي گيرم."

سپس گفت، ، اين سخن *منصور* را خوب به ياد داشته باشيد ، "وضوي عشق، وضوي واقعي عشق، با خون انجام مي شود، نه با آب. و فقط كسي كه با خون خودش وضو مي گيرد مي تواند وارد نماز شود."

مردم گيج شده بودند. فكر كردند كه او ديوانه شده است. اول پاهايش را قطع كردند و سپس دستانش را زدند و سپس چشمانش را بيرون آوردند. هزاران نفر جمع شده بودند: او را سنگسار مي كردند و يكي يكي اندام هايش را مثله مي كردند. و وقتي كه چشم هايش را درآوردند، فرياد زد، "خدايا، يادت باشد كه *منصور* برد."

مردم پرسيدند، "منظورت چيست؟ چه را برده اي؟"

منصور گفت، "من از خدا مي خواهم تا يادش باشد كه من بردم. من مي ترسيدم كه در وسط اينهمه دشمني و نفرت، عشقم زنده نماند. حالا احساس مي كنم كه عشقم تمامي ندارد. اين مردم هرچه با من مي كنند، قادر نبوده اند تا عشق مرا نابود كنند. آنان نتوانستند كاري را بكنند كه مي خواستند بكنند. اين عشق جاودانه است."

و او گفت، "نماز من اين است، عبادت من اين است."

او حتي در آن حال نيز مي خنديد! او حتي آنوقت نيز از مي الهي سرمست بود.



برخي با شادي و خنده با مرگ روبه رو مي شوند و شما حتي وقتي با زندگي روبه رو مي شويد، عبوس و غمزده هستيد. اين روشي اشتباه است. كسي كه پر از دشمني و كينه و نفرت باشد نمي تواند وارد سلوك روحاني شود. براي سفر روحاني به شادبودن نياز است، براي سفر روحاني به روحي سرشار از سرور نياز است.

بنابراين در تمام اوقات شاد باشيد. اين ها فقط عادت هستند ، _ اندوه فقط عادتي است كه پيدا كرده ايد. شادبودن نيز مي تواند عادت شود. براي حمايت از شادماني بايد به جنبه هايي از زندگي نظر كنيد كه پر از نور هستند، نه تاريكي.

اگر به شما بگويم كه دوستي دارم كه بسيار قشنگ آواز مي خواند و فلوت بسيار خوبي مي نوازد، خواهيد گفت، " شايد ، ولي چگونه مي تواند فلوت بزند، وقتي كه ما او را در ميخانه ديده ايم كه مشروب مي نوشد؟" اگر به شما بگويم كه اين دوست بسيار قشنگ فلوت مي نوازد، به من خواهيد گفت، " چطور ممكن است؟ ما او را ديده ايم كه مشروب الكلي مي نوشد!" اين حمايت از تاريكي است. اگر به شما بگويم كه "اين دوست من است، الكل مي نوشد." و تو به من بگويي، "شايد چنين باشد، ولي او همچنين بسيار قشنگ فلوت مي نوازد!" ، _ اين يعني نظركردن به جنبه ي روشن زندگي. كسي كه بخواهد شاد باشد به جنبه ي روشن نگاه مي كند. كسي كه بخواهد شاد باشد چنين مي بيند كه يك شب بين دو روز وجود دارد و كسي كه بخواهد غمگين و رنجور باشد خواهد ديد كه بين دو شب، يك روز وجود دارد.

طرزي كه ما به زندگي نگاه مي كنيم، تاثير مستقيمي بر حالات دروني ما دارد. پس به جنبه هاي تاريك زندگي نگاه نكنيد، به سمت روشن زندگي نگاه كنيد.

وقتي كودكي خردسال بودم، پدرم فقير بود. او با زحمت زياد خانه اي براي خودش ساخت. او فقير بود و همچنين نادان هم بود؛ قبلاً هرگز خانه اي نساخته بود. او با مشقت فراوان ترتيب

ساختن خانه را داد. او بايد بدون اطلاع از چگونگي ساختن خانه، آن را ساخته باشد، زيرا وقتي كه ساختن خانه تمام شد، پيش از اينكه ما وارد آن شويم، باران آمد و خانه فروپاشيد. من كوچك بودم و خيلي غمگين شدم. پدرم در شهر نبود، پس من پيامي برايش فرستادم و گفتم كه خانه فروريخته و تمام اميدهاي ما براي سكونت در آن خانه برباد رفته است.

وقتي كه بازگشت، به اهل آن منطقه شيريني توزيع كرد و گفت، "من از خداوند بسيار شاكر هستم. اگر خانه هشت روز دير تر فرومي ريخت، حتي يكي از بچه هاي من نيز زنده نمي ماند." ما قرار بود هشت روز بعد به آن خانه برويم. پس از آن، او در تمام زندگي اش خوشحال بود كه خانه هشت روز جلوتر فرو ريخته بود.

اگر هشت روز ديرتر فرو مي ريخت، يك فاجعه بود.

به زندگي مي توان اين چنين نيز نگاه كرد ، اگر كسي اينگونه به زندگي نگاه كند، خوشي و سرور زيادي در زندگيش بر خواهد خاست. تمامش بستگي به اين دارد كه چگونه به زندگي نگاه كني. نگرش تو، طرزي كه به آن نگاه مي كني، ادراك تو تعيين كننده است.

از خودت بپرس كه توجهت به كجاست؟ آيا هرگز به شخصي چنان پليد برخورده اي كه حتي يك كيفيت قداست نداشته باشد؟ و اگر چنان كيفيتي يافتي، آنوقت روي آن تمركز كن ، جوهره ي اصلي آن انسان همان است. در زندگي، در همه جا دنبال روشني و نور باش، زيرا توسط آن، روشني و نور در تو زاده خواهد شد.

اين شادمان بودن است.

سومين عاطفه اين است كه سرشار از شادي باشي. تو چنان شادماني كه مرگ و رنج را نفي مي كني. تو چنان شاد و خوشحالي كه مرگ و رنج خشك مي شوند و مي ميرند، حتي نمي فهمي كه مرگ و رنج وجود دارند. كسي كه شادي و سرور را در درونش پرورش بدهد در مراقبه پيشرفت خواهد كرد.

براي پيشرفت در مراقبه، اين بسيار بسيار مهم است.



زماني قديسي وجود داشت كه چنان در زندگي شاد بود كه مردم در شگفت بودند، زيرا هرگز او را غمگين و دردمند نديده بودند.

وقتي زمان مرگش رسيد، گفت: "حالا تا سه روز ديگر بيشتر زنده نيستم. و اين را براي اين منظور به شما مي گويم كه يادتان باشد كه بر سر مزار كسي كه تمام زندگيش را خنديده است، گريه نكنيد. براي اين به شما مي گويم كه هيچ اندوهي بر اين كلبه فرو نيفتد. اينجا هميشه پر از

شادي بوده است، هميشه پر از سرور بوده است. پس مرگ مرا جشن بگيريد ، آن را دليلي براي ماتم نكنيد. بر مرگ من ماتم نگيريد، آن را جشن بگيريد."

ولي مردم غمگين شدند، خيلي اندوهگين شدند. او مردي شگفت انگيز بود و مردم عميقاً اندوهگين شدند. مردمان زيادي عاشق او بودند. در اين سه روز همگي گرد او جمع شدند و تا وقتي كه مرد، براي مردم لطيفه مي گفت و آنان را مي خنداند و با عشق با آنان سخن مي گفت. آنوقت در صبح روز سوم، پيش از مرگش آوازي خواند و پس از تمام كردن آواز گفت، "يادتان باشد، لباس هاي مرا در نياوريد. مرا با همين لباس ها روي محل آتش زدن قرار دهيد. و مرا غسل ندهيد."

اينها آخرين دستورات او بودند و سپس مرد. او را با لباس روي تل هيزم گذاشتند. وقتي داشت مي سوخت و مردم در اطراف او غمگين ايستاده بودند، ناگهان يكه خوردند. او در لباس هايش، ترقه و لوازم آتش بازي پنهان كرده بود و اين ها شروع كردند به عمل كردن. مراسم سوزاندن او به يك جشن تبديل شد! مردم شروع كردند به خنديدن و گفتند، "او در زندگيش ما را خنداند و همچنين در مرگش نيز ما را خنداند."



زندگي بايد به خنده تبديل شود. زندگي بايد يك شادي باشد و حتي مرگ نيز بايد يك شادي باشد. و انساني كه بتواند در اين كار موفق شود، بركت يافته است و سرشار از سپاس. كسي كه در چنين فضايي وارد مراقبه شود، سريع تر از آنكه به تصور دربيايد حركت خواهد كرد، همچون يك پيكان خواهد شد.

كسي كه با ذهني گرانبار وارد مراقبه شود به آن پيكان سنگي بسته است ، آنوقت آن پيكان تا كجا جلو خواهد رفت؟ هرچه ذهنت رها تر و آزادتر باشدن سريع تر حركت خواهي كرد. پيكان هرچه بيشتر بخواهد به جلو برود بايد سبك تر باشد. و هرچه بالاتر بخواهي صعود كني، بار و اثاث بيشتري را بايد بر زمين بگذاري. و سنگين ترين بار شما رنج است، اندوه ، دشمني ها و كينه هاي شماست. هيچ باري از اين ها سنگين تر نيست.

آيا مردم را تماشا كرده ايد؟ طوري راه مي روند كه سنگين هستند، گويي كه وزنه اي سنگين بر سر دارند. اين بار را بر زمين بگذار و به شادي آري بگو! همچون شير غرشي از شادي برآور! بگذار دنيا بداند كه علي رغم هر گونه زندگي كه داري، زندگيت مي تواند به يك ترانه تبديل شود، مي تواند پر از شادي شود. زندگي مي تواند يك موسيقي شود. اين سومين عاطفه را به ياد بسپار : شادي.

و چهارمين كليد، شكرگزاري است: شكرگزاري عاطفه اي الهي است.
در اين قرن، اگر چيزي گم شده باشد، همين شكرگزاري است.
آيا مي دانيد كه وقتي هوا را به درون مي بريد، اين شما نيستيد كه نفس مي كشيد؟ ، زيرا لحظه اي كه نفس وارد نشود، تو قادر نيستي آن را به درون ببري. آيا مطمئن هستي كه اين تو بودي كه زاده شدي؟ نه، اين تو نبودي. تو در به دنيا آمدنت نقشي آگاهانه نداشتي، اين تصميم تو نبوده. آيا مي داني اين بدن كوچك كه دريافت كرده اي چقدر شگفت انگيز است؟ اين بزرگترين معجزه ي روي زمين است. قدري غذا مي خوري و اين معده ي كوچك تو آن را هضم مي كند ، اين معجزه اي بزرگ است.
علم بسيار پيشرفت كرده است، ولي اگر بخواهي كارخانه هاي بزرگي بسازي و هزاران متخصص را در آن ها بگماري، بازهم مشكل بتوانند يك قطعه نان را هضم كنند و به خون تبديل سازند. و اين بدن شما بيست و چهار ساعته درحال انجام معجزات است ، همين بدن كوچك: قدري استخوان و قدري گوشت! دانشمندان مي گويند كه اين بدن از موادي تشكيل شده كه هزينه اش چهار يا فوقش پنج روپيه است. مواد گرانبهايي در آن به كار نرفته است. چنين معجزه ي عظيمي بيست و چهار ساعته با تو است و تو از آن سپاسگزاري نمي كني!
آيا هرگز عاشق بدنت بوده اي؟ آيا هرگز دست هايت را بوسيده اي؟ آيا هرگز عاشق چشم هايت بوده اي؟ آيا هرگز دريافته اي كه چيزي عظيم درحال وقوع است؟ بسيار غيرمعمولي است كه بتوان در ميان شما كسي را يافت كه عاشق چشم هايش باشد و يا دست خودش را ببوسد واز اينكه اين اتفاقات شگفت انگيز بدون اطلاع او و يا حتي بدون مشاركت او صورت مي گيرند، احساس شكرگزاري داشته باشد.
پس نخست اينكه نسبت به بدن شاكر باشيد. فقط انساني كه از بدن خودش شاكر است مي تواند نسبت به بدن هاي مردم ديگر شاكر باشد. نخست از عشق به بدن خود سرشار شويد، زيرا فقط كسي مي تواند به بدن هاي ديگر عشق بورزد كه سرشار از عشق به بدن خودش باشد. مردمي كه به شما مي آموزند با بدن خودتان مخالفت كنيد، مردماني مذهبي نيستند. مردماني كه به شما مي گويند كه بدن دشمن شماست و پليد است و چنين وچنان است، مردماني بي دين هستند. بدن معجزه اي عظيم است. بدن به طرز شگفت انگيزي ياري دهنده است ، از آن سپاسگزاري كنيد.
اين بدن چيست؟ اين بدن از پنج عنصر تشكيل شده است ، از بدن و از آن پنج عنصر تشكر كنيد.
اگر روزي خورشيد بميرد، چه برسر شما خواهد آمد؟ دانشمندان مي گويند كه خورشيد تا چهار

ميليارد سال ديگر خواهد مرد: نور كافي داده است و خالي شده است و روزي خواهد آمد كه مي ميرد. هم اكنون ما چنين تصور مي كنيم كه خورشيد هر روز طلوع خواهد كرد. ولي روزي خواهد آمد كه مردم شب به خواب مي روند و در اين فكر هستند كه شايد فردا صبح خورشيد طلوع نكند. آنوقت چه اتفاقي خواهد افتاد؟ نه تنها خورشيد خواهد مرد، بلكه خود زندگي نيز ازبين خواهد رفت، زيرا زندگي را خورشيد نگه داشته است، زيرا تمام حرارت و انرژي توسط خورشيد تامين مي شود.

نزديك اقيانوس مي نشيني: آيا تاكنون فكر كرده اي كه هفتاددرصد از بدن تو از آب اقيانوس تشكيل شده است؟ انسان در خشكي به دنيا آمد، ولي موجودات ذره اي نخست در اقيانوس ها زاده شدند. و تعجب خواهيد كرد اگر بدانيد كه حتي اكنون نيز نسبت نمك به آب در بدن شما همان نسبت آب اقيانوس است. و هرگاه اين نسبت در بدن برهم بخورد، شما بيمار مي شويد.

وقتي كنار اقيانوس نشسته اي، آيا هرگز انديشيده اي كه تو نيز چيزي از اقيانوس را در درون خود داري؟ بايد از آن اقيانوس براي وجود اقيانوس درون خودت تشكر كني. و بايد از اشعه ي آفتاب براي خورشيد درون خودت تشكر كني و بايد از باد براي هوايي كه در نفس تو جاري است تشكر كني. بايد از آسمان و زمين كه تو را ساخته اند تشكر كني. من اين را سپاسگزاري مي خوانم ـ سپاسي الهي.

نمي تواني بدون اين شكرگزاري انساني مذهبي باشي. يك انسان ناسپاس چگونه مي تواند مذهبي باشد؟ زماني كه اين شكرگزاري را پيوسته احساس كردي، تعجب خواهي كرد ، اين شكرگزاري تو را پر از آرامش و سرشار از اسرار خواهد كرد. و آنوقت يك چيز را درك مي كني: كه تو لياقت داشتن تمام اين چيزها را نداري، ولي چون تمام اين ها را داري، سرشار از سپاس هستي. چون آنچه را كه دريافت كرده اي راضي كننده است، احساس سپاسگزاري داري.

شكر خودت را بيان كن. راه هايي براي پرورش شكرگزاري پيدا كن و مراقبه ات توسط آن عميق تر خواهد شد. و نه تنها مراقبه ات، بلكه تمام زندگيت تغييري عظيم خواهد كرد. زندگيت بسيار متفاوت خواهد بود، چيزي كاملاً جديد خواهد شد.

وقتي مسيح را مصلوب مي كردند و در حال مرگ گفت، "پدر، آنان را ببخش. لطفاً آنان را ببخش زيرا كه نخست نمي دانند چه مي كنند ، اين مهر او بود ، " و دوم اينكه بين ما فاصله اي وجود داشت و حالا اين فاصله ازبين رفته است. آنان به من كمك كردند كه اين فاصله را بيندازم. من براي اين از آنان تشكر مي كنم."

بنابراين وقتي با كسي در زندگي رابطه داري، پيوسته سپاس خود را به ياد بياور. درخواهي يافت كه زندگيت پر از شگفتي خواهد شد.

من چهار چيز را برايتان گفتم كه براي پاكسازي عواطف ضروري هستند: دوستي، مهر، شادي و سپاسگزاري. چيزهاي زياد ديگري هم هستند، ولي همين چهارتا كافي هستند. اگر روي آن ها مراقبه كني، بقيه به طور خودكار به دنبال خواهند آمد. عواطف اينگونه خالص مي شوند. برايتان گفتم كه بدن چگونه خالص مي شود و افكارتان چگونه مي توانند پاك شوند و عواطف را چگونه مي توان خالص كرد.

حتي اگر بتوانيد همين سه كار را انجام دهيد، وارد دنيايي جديد و شگفت انگيز خواهيد شد.

حتي اگر همين سه كار را انجام دهيد، اتفاقات بسياري رخ خواهند داد.

من بعدها در مورد سه اصل اساسي صحبت خواهم كرد. خالي بودن بدن، خالي بودن ذهن و خالي بودن عواطف را برايتان خواهم گفت. در مورد پاكسازي صحبت كردم و بعداً در مورد خالي بودن سخن خواهم گفت. و وقتي كه پاكي و تهي بودن باهم ديدار كنند، *سامادي* يا اشراق رخ خواهد داد.



حالا براي مراقبه صبحگاهي مي نشينيم كه قبلاً برايتان توضيح داده ام.

با تكرار پيمان براي پنج بار شروع خواهيم كرد. سپس براي مدتي به مرحله ي احساس كردن خواهيم رفت. سپس دم و بازدم را مشاهده خواهيم كرد و پشت را صاف نگه مي داريم، با چشم هاي بسته و با هشياري محل ورود و خروج هوا را مشاهده مي كنيم.

همه طوري پخش شوند كه كسي ديگري را لمس نكند.

فصل ششم

بدن و روح: علم و دين

عزيزان من: چند سوال رسيده است ، درواقع سوالات زياد هستند. سعي مي كنم به تمام آن ها پاسخ هاي تركيبي بدهم. آن ها را طبقه بندي كرده ام.

نخستين پرسش اين است:

جايگاه دين در عصر علم چيست؟ و فايده ي دين در زندگي ملي و اجتماعي چيست؟

علم نوعي از دانش است كه درپي قدرت دروني و نهفته در ماده است. دين نوعي از دانش است كه در پي قدرت دروني ونهفته در آگاهي consciousness است. بين علم و دين تضادي وجود ندارد، درواقع اين دو مكمل يكديگر هستند.

در عصري كه فقط علمي باشد، راحتي بيشتر وجود دارد، ولي خوشبختي بيشتر وجود نخواهد داشت. در عصري كه فقط مذهبي باشد، برخي از مردم خوشبختي را مي شناسند، ولي بيشتر مردم در عدم رفاه به سر مي برند. علم رفاه را تامين مي كند و دين آرامش مي آورد. اگر رفاه نباشد تعداد بسيار اندكي آرامش را خواهند شناخت. اگر آرامش نباشد، مردم بسياري در رفاه خواهند بود، ولي نخواهند دانست چگونه از وجود خويشتن لذت ببرند. تاكنون تمام تمدن هايي كه توسط انسان زاده شده ناقص و ناتمام بوده اند. فرهنگي كه شرق پديد آورده فقط متكي به دين بوده است. علاقه اي به علم نداشته است. درنتيجه، شرق شكست خورده، فقير و مفلوك باقي مانده است.

فرهنگي كه غرب پديد آورد، انتهاي ديگر بوده است: براساس علم بوده و كاري با دين نداشته است. در نتيجه، غرب پيروز شد و ثروت اندوخت و آسايش و رفاه به دست آورد ،ولي روحش را گم كرد. فرهنگي كه در آينده طلوع خواهد كرد، اگر واقعاً براي تكامل انسان باشد، تعادلي بين علم و دين خواهد بود. اين فرهنگ تركيبي خواهد بود بين علم و مذهب. نه فقط علمي است و نه فقط مذهبي: يا علماً مذهبي و يا مذهباً علمي خواهد بود.

تا اينجا هردو آزمايش با شكست روبه رو شده اند. هم تجربه ي شرقي شكست خورده است و هم تجربه ي غربي. ولي اينك ما فرصتي داريم تا آزمايشي فراگير انجام دهيم كه نه شرقي است و نه غربي، جايي كه علم و دين باهم تركيب شده باشند.

بنابراين به شما مي گويم كه تضادي بين علم و دين وجود ندارد، همانگونه كه بين روح و بدن تضادي وجود ندارد. هركس كه فقط در سطح تن زندگي كند، روحش را گم خواهد كرد، و

هركس كه بكوشد فقط در بعد روحاني زندگي كند، قادر نخواهد بود به درستي زندگي كند، زيرا تماسش را با بدنش ازدست خواهد داد.

درست همانطور كه زندگي انسان يك تعادل و تركيب بين بدن و روح است، به همين ترتيب يك فرهنگ كامل نيز تعادل و تركيبي بين علم و دين خواهد بود. علم، تن آن خواهد بود و دين، روح آن.

ولي اگر كسي از من بپرسد كه اگر مجبور باشيم بين علم و دين يكي را انتخاب كنيم، كدام را بايد برگزينيم؟ آنوقت خواهم گفت كه بايد آماده باشيم تا دين را انتخاب كنيم. بهتر است فقير و در رفاه نباشيم تا اينكه روح انساني را ازدست بدهيم. ارزش آن رفاه چيست كه به قيمت خود و روح ما باشد؟ و ارزش ثروت چيست وقتي كه ما را از وجود خويش محروم سازد؟ در واقعيت، نه رفاه وجود دارد و نه ثروت.



داستاني كوتاه برايتان تعريف مي كنم، هميشه يكي از داستان هاي محبوب من بوده است.

شنيده ام كه روزگاري پادشاهي در يونان بيمار شد. او چنان سخت بيمار بود كه پزشكان گفتند كه اميدي نيست و او زنده نخواهد ماند. بنابراين وزيران و مردمي كه او را دوست داشتند بسيار نگران شدند. درست در همانوقت فقيري وارد شهر شد و كسي گفت، "مي گويند كه اگر فقيري را بخوانيد و او بركت بلطبد، مردمان بيمار شفا مي يابند."

آنان نزد فقير رفتند و او آمد. لحظه اي كه وارد شد، به شاه گفت، "آيا ديوانه شده اي؟ اين را بيماري مي خواني؟ اين يك بيماري نيست و علاجي ساده دارد."

شاه كه ماه ها در رختخواب مانده بود، برخاست و گفت،" چه درماني هست؟ من فكر كردم كه كارم تمام است. من هيچ اميد ندارم كه بهبود پيدا كنم."

فقير گفت، "درماني بسيار ساده وجود دارد. بايد بالاپوش مردي را كه در شهر زندگي مي كند و هم در رفاه است و هم آرامش دارد براي او بياوريد و شاه بايد آن را بپوشد. سالم و تندرست خواهد شد."

وزيران دويدند... در آن شهر مردمان زيادي بودند كه در رفاه زندگي مي كردند. آنان خانه به خانه رفتند و گفتند، "ما بالاپوش كسي را نياز داريم كه هم مرفه باشد و هم در آرامش...." و مردمان مرفه گفتند، "ولي ما شاد نيستيم... يك بالاپوش؟! ، ما مي توانيم زندگيمان را بدهيم، يك بالاپوش كه چيزي نيست. اگر شاه سالم شود ما آماده ايم همه چيزمان بدهيم. ولي بالاپوش ما كار نخواهد كرد، زيرا ما در رفاه هستيم، ولي آرامش نداريم."

آنان نزد هر شخص در آن شهر رفتند. تمام روز را گشتند و تا عصر کاملاً نااميد شدند. آنان دريافتند که نجات دادن شاه مشکل خواهد بود ، آن درمان وراي دسترس آنان بود. آنان صبح فکر کرده بودند، "اين درماني بسيار آسان است." ولي تا عصر دريافتند که، "درماني بسيار دشوار است، درواقع يافتن چنين بالاپوشي غيرممکن است." آنان نزد تمام مردم ثروتمند رفته بودند.

عصر خسته و نااميد بازگشتند. نزديك غروب بود. در بيرون شهر، در کنار رودخانه شخصي روي سنگي نشسته بود و فلوت مي زد. نواي او چنان خوش آهنگ بود و چنان سرور و آرامشي در آن موج مي زد که يکي از وزيران گفت، "بگذاريد از اين آخرين نفر بپرسيم... شايد او آرامش داشته باشد."

نزد او رفتند و پرسيدند، "صداي فلوت تو، نوايي که مي نوازي چنان سرشار از خوشي و آرامش است که مي خواهيم سوالي از تو بپرسيم. شاه بيمار است و ما به بالاپوش مردي نياز داريم که هم آرامش داشته باشد و هم در رفاه باشد."

مرد گفت، "من حاضرم جانم را بدهم، ولي خوب نگاه کنيد: من بالاپوشي ندارم."

آنان از نزديك نگاه کردند، شب شده بود ، مردي که فلوت مي نواخت عريان بود.



پس شاه نتوانست نجات پيدا کند، زيرا مردي که آرامش داشت مرفه نبود و آنان که در رفاه بودند آرامش نداشتند. به همين ترتيب، اين دنيا را نمي توان نجات داد، زيرا فرهنگ هايي که صاحب آرامش هستند، رفاه ندارند و فرهنگ هايي که مرفه هستند، حتي در مورد آرامش فکر هم نمي کنند. آن شاه مرد. بشريت نيز خواهد مرد. درماني که بشريت نياز دارد همان است که آن شاه نياز داشت. ما هم به بالاپوش نياز داريم و هم به آرامش. تاکنون، آرمان هاي ما ناقص بوده اند. تاکنون ما به انسان به روشي بسيار ناقص نگاه کرده ايم و عادتاً به افراط و تفريط کشيده شده ايم. بزرگترين بيماري ذهن انسان، رفتن به سمت افراط و تفريط است.



زماني *کنفوسيوس* در روستايي به سر مي برد و مردي از او پرسيد، "در اينجا مردي بسيار دانشمند و متفکر وجود دارد، آيا مايلي با او ديدار کني؟"

کنفوسيوس گفت، "نخست بگذار از تو بپرسم چرا او را انديشمند مي خواني، آنوقت حتماً با تو خواهم آمد."

او گفت، "او به اين دليل انديشمند است که قبل از اينکه هر عملي انجام دهد سه بار فکر مي کند ، سه بار!"

کنفوسیوس گفت، "این مرد اندیشمند نیست، سه بار قدري زیاد است. یك بار کم است، دو بار کافي است. انسان هوشمند در وسط مي ماند و انسان جاهل به افراط و تفریط کشیده مي شود."



نخستین نکته در جهل این است که شخص فکر کند که او فقط بدنش است. دومین نکته در جهل، و به همان نسبت، این است که شخص فکر کند فقط روحش است. فردیت انسان یك ترکیب است، فرهنگ انسان نیز یك ترکیب خواهد بود. و حالا وقتش رسیده که درس مان را فرا بگیریم. فقر و شکست تاریخي هندوستان و وضعیت عقب مانده ي تمام کشور هاي شرقي بي دلیل نیست و دلیل آن، افراط گرایي در دین است. و علت اینکه کشورهاي غربي نیز در درون فقیر شده اند بي دلیل نیست: دلیلش علم گرایي تفریطي است. اگر علم و دین باهم ادغام شوند، آینده زیبا خواهد بود.

این مقدار روشن است: در ترکیب علم و دین، دین در مرکز خواهد بود و علم در پیرامون.

روشن است که در ترکیب علم و دین، دین الزاماً هوشمندي خواهد بود و علم یك دنباله رو.

بدن نمي تواند ارباب باشد، علم نیز نمي تواند ارباب باشد. دین ارباب خواهد بود. و آنگاه قادر خواهیم بود دنیایي بهتر بیافرینیم. بنابراین در مورد کاربرد دین در عصر علم نپرسید. در عصر علم، دین کاربردي اصیل دارد، زیرا علم یك افراط است، افراطي خطرناك. دین به آن تعادلي خواهد بخشید و قادر خواهد بود انسان را از آن افراط گرایي نجات بدهد.

براي همین است که رستاخیز دین در سراسر دنیا چنین نزدیك و در دسترس شده است. بسیار طبیعي است ، و مطلقاً یقین است. به رستاخیز مذهبي نیازي مطلق است، زیرا علم انسان را فقط به مرگ هدایت مي کند. بنابراین پرسیدن "نیاز به دین در عصر علم" بي فایده است: در این عصر، مذهب بزرگترین ضرورت است.

در همین رابطه، همچنین پرسیده شده که کاربرد دین در زندگي ملي و اجتماعي چیست.

فکر مي کنم آنچه گفتم پاسخي براي این پرسش هم بوده است، زیرا چیزي که براي فرد مفید باشد، قطعاً براي یك ملت و جامعه نیز مفید خواهد بود. درواقع، ملت و جامعه به جز اجتماع افراد چیست؟ بنابراین در این توهم نباشید که یك ملت مي تواند بدون دین زندگي کند. این بداقبالي در هندوستان روي داده است. ما واژگان زیادي را سوء تفاهم کردیم، شروع کردیم به سخن گفتن در مورد "حکومت بدون دین" religionless state. باید مي گفتیم "حکومت بدون فرقه" non-sectarian ، ولي در مورد حکومت بدون دین سخن گفتیم. این دو با هم تفاوت بسیار دارند و دو چیز مختلف هستند.

هر انسان هوشمندي طرفدار"حكومت بدون فرقه" است، ولي فقط احمق ها طرفدار "حكومت بدون دين" هستند. "حكومت بدون فرقه" يعني كه ما توجهي به *جينسيم*، *هندويسم*، *بوديسم*، و *محمدنيسم* نداريم. معني بدون فرقه اين است. حكومت بدون دين يعني كه ما توجهي به حقيقت، به عدم خشونت، به عشق يا به محبت نداريم. هيچ كشوري به اين معني نمي تواند بي دين باشد. و اگر باشد، آنوقت يك بداقبالي بزرگ است. ملت بايد دين را انرژي زندگي خود سازد، نه اينكه بي دين باشد. ولي آري، مطلقاً ضروري است كه فرقه گرا نباشيم. در دنيا كساني كه به خدا اعتقادي ندارد زياد به دين خسارت نزده اند، دانشمندان زياد به دين خسارت نزده اند. كساني كه بيش از همه به دين خسارت زده اند، رهبران مذهبي هستند. اين ها كساني هستند كه تاكيدشان بيشتر روي *جين*-بودن است تا روي دين، كساني كه بيشتر به *هندو*-بودن تاكيد دارند تا به مذهبي بودن. اين ها كساني هستند كه دنيا را از دين محروم ساخته اند. فرقه هايي كه بايد بدنه ي دين باشند، اثبات كرده اند كه قاتل دين هستند. دين ارزشي عظيم دارد، ولي فرقه ها بي ارزش هستند. هرچه فرقه ها و فرقه گرايي كمتر باشد بهتر است.

براي هر نژاد، هر ملت و هر جامعه اي غيرممكن است كه بدون اساس دين باقي بماند. چطور ممكن است؟ آيا مي توانيم بدون پايه ي عشق ادامه دهيم؟ آيا يك ملت مي تواند به حيات خود بدون تكيه بر عشق يا حقيقت ادامه دهد؟ يا يك ملت مي تواند بدون پايه ي عدم خودخواهي، يا عدم مالكيت يا عدم خشونت و عدم ترس، يك ملت باقي بماند؟ اين ها كيفيات اساسي روح هستند. با نبود اين كيفيات، ملت و جامعه اي وجود نخواهد داشت. و اگر چنين ملتي وجود داشته باشد، آنگاه هركس با جزيي هوشمندي خواهد ديد كه جز جمعيتي از آدم هاي آهني نيستند. غيرممكن است بتواني آن را يك ملت بخواني. ملت از روبط بين افراد تشكيل شده است ، رابطه ي من با شما و رابطه ي شما با همسايگان.

تمام اين روابط باهم، تشكيل يك ملت را مي دهد. اين روابط هرچه بيشتر براساس حقيقت، عشق، عدم خشونت و ديانت باشد، در زندگي آن ملت عطري بيشتر جاري خواهد بود، زندگي آن ملت نور بيشتري خواهد داشت و تاريكي كمتري در زندگي آن ملت وجود خواهد داشت.

بنابراين مي گويم، حيات يك ملت و يك جامعه فقط وقتي مي تواند وجود داشته باشد كه براساس ديانت باشد. بايد مراقب باشيد كه چگونه از اين مفهوم حكومت بدون ديانت استفاده مي كنيد، تمام ملت بايد مراقب باشد. تحت اين نام، خطري عظيم نهفته است. تحت اين نام شايد باور كنيد كه نيازي به ديانت وجود ندارد.

ولي دين تنها چيزي است که انسان به آن نياز دارد. هرچيز ديگر در مرتبه ي دوم قرار دارد و مي تواند انداخته شود. دين چيزي است که نمي تواند انداخته شود.

فکر مي کنم همين مقدار مشکل شما را حل کرده باشد.



دوست ديگري پرسيده است: *ما روي چه چيز بايد مراقبه کنيم؟*

در کل، با تمام مفاهيمي که در مورد مراقبه شايع هستند، شما فکر مي کنيد که مراقبه يعني مراقبه کردن *روي* چيزي: روي شخص يا يك شيئ مراقبه مي کنيد. پس طبيعتاً اين پرسش برمي خيزد که روي چه چيز مراقبه کنيم؟ ، به چه کسي دعا کنيم ، اخلاصمان را به که نثار کنيم؟ چه کسي را دوست بداريم؟ امروز صبح به شما گفتم که نوعي عشق وجود دارد که در آن مي توانم از تو بپرسم عاشق چه کسي هستي. و نوعي ديگر از عشق وجود دارد که در آن مي توانم بپرسم آيا در درونت عشقي هست يا نه؟ اين عشق ربطي به ديگري ندارد.

دو حالت از عشق وجود دارد: يکي که در آن عشق يك رابطه است، و ديگري که يك وضعيت از بودن است. در عشق اول، اگر بگويم که عاشق هستم، خواهي پرسيد، "عاشق کي؟" و اگر بگويم که ربطي به کسي ندارد و فقط احساس عشق دارم، در فهميدن آن مشکل خواهي داشت. ولي اين وضعيت دوم است که بايد درك شود. کسي که فقط عاشق است، بدون نياز به کسي که عاشقش باشد، واقعاً عشق مي ورزد.

کسي که فقط عاشق يك شخص خاص باشد، با ديگران چه مي کند؟ ، او نسبت به هر کس ديگر پر از نفرت خواهد بود. و کسي که فقط روي يك شخص خاص مراقبه مي کند، با ديگران چه رفتاري خواهد داشت؟ ، نسبت به هرکس ديگر سرشار از ناهشياري خواهد بود. آن مراقبه اي که من در موردش حرف مي زنم، مراقبه *روي* چيزي نيست، بلکه وضعيت مراقبه است. بنابراين، وقتي با شما از مراقبه سخن مي گويم منظورم چنين وضعيتي از بودن است. مراقبه يادآوري کسي نيست. مراقبه يعني انداختن هرچيزي که در حافظه هست و رسيدن به جايي که فقط آگاهي باقي بماند، جايي که فقط هشياري باقي است.

اگر چراغي روشن کني و تمام اشياء را از اطراف آن برداري، چراغ بازهم به نورافشاني ادامه مي دهد. به همين ترتيب، اگر تمام اشياء را از آگاهي خودت بزدايي، تمام افکار را، تمام تخيلات را، چه اتفاقي خواهد افتاد؟ ، _ فقط آگاهي باقي خواهد ماند. آن وضعيت آگاهي خالص، مراقبه است. تو روي کسي مراقبه نمي کني. مراقبه وضعيتي است که فقط آگاهي باقي مي ماند.

وقتي كه فقط آگاهي باقي مانده باشد، بدون هيچ موضوعي، اين حالت مراقبه خوانده مي شود.
من واژه ي "مراقبه" meditation را چنين به كار مي برم.

آنچه شما تمرين مي كنيد، به نوعي مراقبه نيست، فقط يك مفهوم است. ولي مراقبه توسط اين تمرين، خودش روي خواهد داد. سعي كنيد بفهميد كه آنچه را شب ها تمرين مي كنيد، تمرينات شامل *چاكرا* ها و صبح ها كه تمرينات تنفسي را انجام مي دهيد، همگي يك انضباط هستند، مراقبه نيستند. توسط اين انضباط، لحظه اي فراخواهد رسيد كه به نظر مي رسد نفس ها ازبين رفته اند. توسط اين تمرينات لحظه اي فرا مي رسد كه به نظر مي آيد بدن ناپديد شده است و افكار نيز ازبين رفته اند.

وقتي كه همه چيز از بين برود، چه باقي خواهد ماند؟ آنچه كه باقي مي ماند، مراقبه است.

وقتي همه چيز ازبين رفته باشد، آنچه كه باقي است، مراقبه است. يك تمرين، *روي* يك چيز است، ولي مراقبه *روي* هيچ چيز خاصي نيست. بنابراين كاري كه ما در واقع انجام مي دهيم تمريناتي براي *چاكرا* ها و تنفس ها هستند.

خواهيد پرسيد، "آيا بهتر نيست تمريني را انجام دهيم كه شامل مفهوم خداوند باشد؟ آيا بهتر نيست كه تمريني را انجام دهيم كه شامل يك بت باشد؟"

اين خطرناك خواهد بود. به اين دليل كه وقتي تمريني را با يك بت انجام مي دهي، آن وضعيتي كه من مراقبه مي خوانم روي نخواهد داد. تمرين با يك بت، فقط يك بت وجود خواهد داشت و نه هيچ چيز ديگر. و هرچه آن تمرين با بت عميق تر شود، آن بت بيشتر آنجا وجود خواهد داشت و نه هيچ چيز ديگر.



براي *راماكريشنا Ramakrishna* اتفاق افتاد. او عادت داشت روي الهه ي مادر، *كالي* Kali مراقبه كند. تمرين او همين بود. سپس آهسته آهسته چنين شد كه او شروع كرد به ديدن *كالي* در درون خودش. چشمانش را مي بست و آن صنم زنده مي شد و او بسيار مسرور و مشعوف مي شد. ولي روزي مرشدي به ديدارش رفت و به او گفت، "كاري كه تو مي كني، فقط تخيل است، ديدار خداوند نيست."

و *راماكريشنا* گفت، "ديدار خداوند نيست؟ ولي من *كالي* را زنده مي بينم!"

آن پير گفت، "ديدن *كالي* به صورت زنده، ملاقات با خداوند نيست."

برخي *كالي* را مي بينند و برخي *مسيح* را و برخي *كريشنا* را، تمام اين ها توليدات ذهن هستند. خداوند هيچ شكل قابل ديدن ندارد. الوهيت صورت وروش و شكل ندارد. لحظه اي كه آگاهي

وارد بي شكلي مي گردد، وارد الوهيت مي شود. تو با الوهيت برخورد نمي كني، با آن يكي مي شوي. چنين برخورد تن به تني وجود ندارد كه تو در يك سو ايستاده باشي و خداوند در سوي ديگر. لحظه اي فرا خواهد رسيد كه تودر جهان هستي بي نهايت در مي آميزي، درست همانطور كه قطره در اقيانوس فرو ميچكد. و تجربه ي آن لحظه، تجربه ي الوهيت است. تو با خداوند برخورد نمي كني و او را نمي بيني، تو آن آميزش با جهان هستي را تجربه مي كني، همچون احساسي كه قطره دارد وقتي كه به اقيانوس فرو مي افتد.

بنابراين آن پير به *راماكريشنا* گفت، "اين يك اشتباه است، فقط تخيلات است. حالا همانطور كه اين بت را در درونت آفريدي، آن را دو نيم كن. شمشيري خيالي برگير و آن بت را به دو نيم كن."

راماكريشنا گفت، "شمشير؟ من كجا شمشيري پيدا كنم؟"

پير گفت، "تو آن صنم را در خيال آفريدي. همچنين نيز مي تواني شمشيري بيافريني و آن صنم را با آن بزني. بگذار تخيلات، تخيلات را نابود كند. وقتي كه آن صنم فرو بريزد، چيزي در پشت سر باقي نخواهد ماند. دنيا قبلاً ازبين رفته است و اينك تنها اين صنم باقي است ،اين را نيز رها كن. و وقتي كه فقط فضاي خالي برجاي مانده باشد، با الوهيت ديدار خواهي كرد. آنچه تو فكر مي كني الوهيت است، الوهيت نيست. اين آخرين حجاب براي خداوند است. آن را نيز نابود كن!"

براي *راماكريشنا* خيلي سخت بود. او سال ها روي آن بت مراقبه كرده بود و چنان آن را پرورده بود و به آن عشق ورزيده بود كه برايش موجودي زنده بود. نابودكردنش براي او بسيار دشوار بود. او بارها و بارها چشمانش را بست و سعي كرد، ولي بازگشت و گفت، "من نمي توانم اين عمل بيرحمانه را مرتكب شوم."

ولي آن مرشد به او گفت، "اگر نمي تواني چنين كني، نمي تواني با الوهيت يكي شوي. آنوقت عشق تو براي الوهيت كمتر از عشق تو به اين صنم است. آيا آماده نيستي براي خاطر الوهيت اين صنم را نابود كني؟ عشق تو براي الوهيت كافي نيست ، حاضر نيستي اين صنم را به خاطر آن از دست بدهي."

شما نيز همچنين عشق زيادي به الوهيت نداريد. شما نيز همچنين بين خود و الوهيت بت هايي را نگه داشته ايد ،به فرقه ها و متون مذهبي چسبيده ايد ، و آماده نيستيد آن ها را رها كنيد.

آن پير گفت، "به مراقبه بنشين و من پيشاني تو را با قطعه اي شيشه مي برم. و وقتي احساس كردي كه من پيشاني ات را بريده ام، قدري شهامت پيدا كن و *كالي* را به دو نيم كن."

راماكريشنا شهامتي جمع كرد و وقتي كه پير چنان كرد، آن صنم به دو نيم شده بود. وقتي كه بازگشت، گفت، "امروز، براي نخستين بار، دانستم كه حقيقت چيست. امروز براي نخستين بار به *سامادي* samadhi دست يافتم. براي نخستين بار از تخيلات آزاد شدم و وارد حقيقت گشتم."



پس براي همين است كه من از شما نمي خواهم هيچ چيزي را تخيل كنيد. نمي خواهم چيزي را تصور كنيد كه يك مانع بشود. و چند چيزي كه در مورد *چاكرا* ها و تنفس ها گفتم، مانع نيستند، زيرا شما با آن ها شيفته و كودن نمي شويد. شما به آن ها توجهي نداريد: اين ها فقط ابزارهايي هستند كه توسط آن ها مي توانيد به درون برويد. نمي توانند مانع باشند. بنابراين من در مورد استفاده از تخيلات طوري سخن مي گويم كه در پايان براي مراقبه ي شما مانعي نباشد. اينگونه از شما نخواسته ام تا *روي* چيزي مراقبه كنيد، فقط خواسته ام كه وارد مراقبه شويد. از شما نخواسته ام تا مراقبه را *انجام دهيد*، فقط خواسته ام كه وارد مراقبه شويد. شما نبايد روي چيزي مراقبه كنيد. بايد در درون خود به مراقبه برسيد. اگر اين را به ياد بياوريد، خيلي از نكات روشن خواهند شد.



دوستي پرسيده است: *چرا تعلقات دنيوي ، با وجوديكه والاتر است، بر معنويت پيروز شده است؟*

تاكنون معنويت شكست نخورده است. تا به امروز، معنويت هرگز توسط تعلقات دنيوي مغلوب نشده است. خواهي گفت كه من در اشتباه هستم زيرا بايد كه هر روز اين غلبه را در درونت احساس كرده باشي. ولي من از تو مي پرسم، آيا هيچ علاقه ي اصيل روحاني داري؟ چيزي كه در واقع مي گويي اين است كه آنچه كه مغلوب شده در تو وجود ندارد. اين فقط مفهومي است كه از معنويت داري و فقط درجايي آن را شنيده اي.

اگر كسي به تو بگويد كه الماس ها توسط سنگ هاي معمولي مغلوب شده اند، چه خواهي گفت؟ مي گويي پس آن ها نمي توانند الماس هاي واقعي باشند، آن الماس ها بايد تخيلي باشند و آن سنگ ها بايد واقعي باشند. پس البته كه الماس ها شكست مي خورند و سنگ ها پيروز مي شوند. زيرا اگر الماس ها واقعي باشند، چگونه مي توانند از سنگ ها شكست بخورند؟ بايد فكر كرده باشي كه در زندگي تو كيفيات روحاني توسط علايق دنيوي مغلوب شده اند. ولي آن كيفيت هاي

روحاني كجا هستند؟ بنابراين هرچه كه مي پنداري مغلوب شده، فقط تخيلي است، وجود خارجي ندارد.

تو بايد پيوسته در اين فكر باشي كه نفرت پيروز است و عشق مغلوب است. ولي عشق كجاست؟ بايد فكر كرده باشي كه آرزوي پول پيروز است و بر اشتياق شناخت الوهيت چيره است. ولي اشتياق شناخت الوهيت كجاست؟ اگر واقعاً وجود داشته باشد،هيچ اشتياقي نمي تواند بر آن چيره شود. اگر واقعاً وجود داشته باشد، هيچ اشتياق ديگري حتي نمي تواند وجود داشته باشد. مسئله ي مغلوب شدن آن وجود نخواهد داشت.

اگر كسي بگويد كه نور وجود دارد ولي توسط تاريكي مغلوب شده است، خواهي گفت كه او ديوانه است. اگر نور وجود داشته باشد، آنوقت تاريكي نمي تواند وارد شود. تاكنون هيچ جنگي بين نور و تاريكي وجود نداشته است. تاكنون هيچ تضادي بين نور و تاريكي وجود نداشته است زيرا لحظه اي كه نور وجود دارد، تاريكي ديگر وجود ندارد. آن حريف ديگر وجود ندارد، پس پيروز شدن نيز وجود نخواهد داشت.

تاريكي فقط وقتي مي تواند پيروز شود كه نور ابداً حاضر نباشد. ولي مسئله ي وجود نور در برابر تاريكي وجود ندارد، زيرا تاريكي ازبين مي رود، به سادگي وجود نخواهد داشت. اگر تعلقات روحاني در تو روي بدهد، آنچه كه "تعلقات دنيوي" مي خواني ازبين خواهد رفت.

براي همين است كه تمام تلاش من در اين است كه تاكيد بيشتري براي خلق تعلقات روحاني در شما داشته باشم تااينكه بر گرفتن تعلقات دنيوي شما تاكيد كنم. تاكيد من بر آن جنبه ي مثبت است. وقتي كه يك علاقه ي مثبت روحاني در شما برخيزد، تعلقات دنيوي شما ضعيف مي شود.

وقتي در كسي عشق برخيزد، نفرت از درونش ازبين مي رود. هرگز بين عشق و نفرت برخوردي وجود نداشته است، تاكنون چنين اتفاقي نيفتاده است. وقتي در درون كسي حقيقت برخيزد، دروغ در درونش ازبين مي رود. راستي و ناراستي هرگز باهم در جنگ نبوده اند. وقتي در درون كسي عدم خشونت برمي خيزد، خشونت ازبين مي رود. خشونت و عدم خشونت هرگز باهم در نزاع نبوده اند. مسئله ي شكست و پيروزي در ميان نيست... حتي مسابقه اي نيز وجود نداشته است. خشونت چنان ضعيف است كه وقتي عدم خشونت برخيزد، ناپديد مي شود. عدم معنويت بسيار ضعيف است، دنيا ضعيف است، بسيار ضعيف. براي همين است كه در هندوستان، دنيا را *مايا* maya خوانده اند، غيرواقعي.

مايا يعني چيزي كه چنان ضعيف است كه اگر قدري آن را لمس كني ناپديد مي شود. اين جادويي است. درست مانند اينكه كسي يك درخت انبه را به تو نشان بدهد كه با تردستي و شعبده

در آنجا كاشته شده و وقتي به آن نزديك مي شوي در مي يابي كه وجود ندارد. يا كه در شبي تاريك طنابي را مي بيني كه آويزان است و آن را يك مار مي پنداري و وقتي نزديك مي شوي مي بيني كه ماري وجود نداشته است. آن ماري كه تو در طناب ديده اي فقط يك توهم بوده، به نظر مي رسيده كه هست، ولي نيست. به همين دليل است كه در هندوستان، دنيا را *مايا* مي خوانند زيرا لحظه اي كه شخص به قدر كافي به آن نزديك مي شود، لحظه اي كه حقيقت را مي بيند، درخواهد يافت كه دنيا، آنگونه وجود نداشته است. آنچه كه شما دنيا مي خوانيد، هرگز با حقيقت برخورد نكرده است.

بنابراين وقتي كه احساس مي كني علايق معنوي تو شكست خورده اند، يك چيز را تشخيص بده: اين علايق تو بايد تخيلي باشند. بايد آن ها را از طريق خواندن كتاب ها آموخته باشي، در درون تو نيستند.

مردمان زيادي هستند.......... شخصي نزد من آمد و پرسيد، "من در گذشته خداوند را تجربه مي كردم، ولي حالا نمي كنم!"

به او گفتم، "بايد هرگز چنين خبري نبوده باشد. آيا ممكن است كه شروع به تجربه ي الوهيت كني و سپس نكني؟!"

مردم زيادي نزد من مي آيند و مي گويند، "من قبلاً مراقبه را تجربه مي كردم و ديگر اين تجربه را ندارم." به آنان مي گويم، "هرگز چنين نبوده است، زيرا غيرممكن است كه مراقبه را تجربه كنيد و سپس آن را از دست بدهيد."

اين را در ذهن نگهداريد: در زندگي، مراحل والاتر مي توانند به دست آيند، ولي هرگز نمي توانند گم شوند. مي توانيد به مرحله اي والاتر دست بيابيد، ولي نمي توانيد آن را ازدست بدهيد، راهي براي ازدست دادنشان وجود ندارد. مي تواني خردمند شوي و به خرد دست بيابي، ولي نمي تواني آن را ازدست بدهي. غيرممكن است.

ولي چيزي كه اتفاق مي افتد اين است كه با تحصيلات و با شرطي شدگي ها، برخي از احساسات مذهبي در شما برانگيخته مي شوند.تو باور داري كه اين ها مذهبي هستند، ولي اين ها احساسات مذهبي اصيل نيستند، فقط شرطي شدگي هستند. تفاوتي بين ديانت و شرطي شدگي وجود دارد. از كودكي به شما آموخته اند كه روح وجود دارد. تو آن را آموخته اي، آن را انباشته اي، ازبر كرده اي، بخشي از نظام حافظه ات شده است. و بعدها بازهم ادامه مي دهي و تكرار مي كني كه روح وجود دارد و فكر مي كني كه *مي داني* كه روح وجود دارد! تو ابداً نمي داني. اين فقط يك فكر بوده كه در جايي آن را شنيده اي، چيزي كاذب كه ديگران به تو آموخته اند.

تو ابداً نمي داني. و آنوقت اگر اين روح توسط شهوت تو شكست بخورد، خواهي گفت، "روح چنان ضعيف است كه توسط خواسته هاي من شكست خورد." تو يك روح نداري، فقط يك فكر داري. و آن فكر هم توسط جامعه ايجاد شده است، مال خودت نيست. وقتي كه انرژي علاقه ي روحاني توسط تجربه ي خودت بيدار شود، آنوقت علايق دنيوي ناپديد مي شوند. ديگر برتو چيره نخواهند بود.

اين را به ياد بسپار: اگر احساس مي كني كه شكست خورده اي، بدان كه آنچه كه باور داشته اي كه دين است، بايد چيزي باشد كه به تو آموخته شده باشد كه دين است، و تجربه ي خودت از دين نبوده است. كسي بايد آن را به تو گفته باشد، خودت آن را تجربه نكرده اي. بايد از والدينت شنيده باشي. بايد از سنت ها گرفته باشي، ولي در درون تو رخ نداده است. فكر مي كني كه نور وجود دارد، ولي چنين نيست ، براي همين است كه تاريكي پيروز مي شود. وقتي كه نور وجود داشته باشد، خود حضورش، تاريكي را شكست مي دهد. نور با تاريكي نمي جنگد: خود وجود نور، خود حضورش، شكست تاريكي است.

اين را به خاطر داشته باشيد و تمام علايق توخالي به اصطلاح معنوي و احساسات "مذهبي" را كه شكست مي خورند دور بيندازيد. بدانيد كه توخالي هستند و بي معني. آن ادراك كه چگونه علايق روحاني اصيل درخود ايجاد كنيد فقط وقتي برايتان خواهد آمد كه فهميده باشيد چگونه علايق كاذب را دور بريزيد. بسياري از شما به حمل كردن بسياري از چيزهاي تخيلي ادامه مي دهيد، چيزهايي كه وجود ندارند. گويي كه يكي از آن گداياني هستيد كه فكر مي كنند ثروتمند هستند و نيستند! ولي وقتي دست در جيب مي كني و پولي پيدا نمي كني، مي پرسي"اين چه جور ثروتي است؟!" اين ابداً ثروت نيست.

گداها مشغوليتي محبوب دارند: روياي ثروتمند بودن ، و تمام گداها روياي ثروتمندشدن را دارند. بنابراين هرچه بيشتر دنيوي باشي، بيشتر مي پنداري كه مذهبي هستي.

راه هاي زيادي براي رويا ديدن وجود دارد. صبح به پرستشگاه برو، قدري اعانه بده، مراسمي به جاي آور و حتي قدري *گيتا* يا *قرآن* يا *انجيل* بخوان تا اين توهم در تو ايجاد شود كه مذهبي هستي! اين اعمال توهم مذهبي بودن را ايجاد مي كنند. و سپس وقتي كه آن "علايق معنوي" توسط آرزوهاي دنيوي تو شكست خوردند، غمگين مي شوي و پر از پشيماني و فكر مي كني، "علايق معنوي چه ضعيف هستند و علايق دنيوي چه قوي هستند."

ولي تو هيچ علاقه ي معنوي نداري. فقط خودت را فريب مي دهي كه مذهبي هستي. بنابراين ضرورت دارد كه درك كنيد كه آن علاقه ي معنوي كه بتواند از يك هوس جنسي شكست بخورد،

كاذب است. معيار اين است: هر علاقه ي معنوي كه بتواند توسط يك خواسته ي دنيوي شكست بخورد، دروغين است. روزي كه در تو علاقه اي زاده شود كه در حضورش علايق دنيوي ازبين بروند ، جايي كه حتي اگر هم نگاه كني، چيزي را نتواني بيابي ، _ آن روز، چيزي از حقيقت برايت رخ داده است. لمحه اي از ديانت را خواهي داشت.

اگر خورشيد در بامداد طلوع كند و تاريكي همچون قبل ادامه داشته باشد، خوب بدان كه در خواب ديده اي كه خورشيد برآمده است. وقتي كه خورشيد بدمد، تاريكي به خودي خودش ازبين مي رود. خورشيد هرگز با تاريكي ملاقات نكرده است، خورشيد نمي داند كه چيزي به نام تاريكي وجود دارد. و اين شناخت هرگز برايش ممكن نيست.

تاكنون روح، وجود چيزي چون علاقه ي دنيوي را نشناخته است. وقتي كه روح بيدار شود، آنگاه آرزوها درجايي يافت نمي شوند. اين دو هرگز باهم ديدار نداشته اند. اين معيار را به ياد داشته باشيد، مفيد خواهد بود.



دوستي پرسيده است: *آيا براي مراقبه رياضت كشيدن لازم است؟*

آنچه كه برايتان توضيح مي دهم ، پاكسازي بدن، پاكسازي افكار و پاكسازي عواطف، خالي بودن بدن، خالي بودن ذهن و خالي بودن عواطف ، _ همين رياضت است. و مردم فكر مي كنند كه رياضت چيست؟ اگر كسي در مقابل خورشيد بايستد، فكر مي كنند كه او رياضت مي كشد. اگر كسي روي تختي از خارها بخوابد، مي پندارند كه مشغول رياضت كشي است. اگر كسي گرسنگي بكشد، فكر مي كنند كه رياضت مي كشد. مفهوم ما از رياضت كشي بسيار مادي و بدني است. براي بيشتر مردم رياضت كشيدن يعني شكنجه دادن به بدن. اگر كسي بدنش را آزار بدهد، آنوقت رياضت مي كشد! در حقيقت، رياضت كشي ربطي به آزاردادن بدن ندارد. رياضت كشيدن چيزي مطلقاً متفاوت و منحصربه فرد است.

اگر كسي روزه بگيرد، فكر مي كنيد كه او مشغول رياضت كشيدن است ، ولي او فقط از گرسنگي دارد مي ميرد. ومن تا آنجا پيش مي روم كه مي گويم او حتي روزه هم نگرفته است، فقط غذا نمي خورد. غذانخوردن و بدون غذا زندگي كردن يك چيز است و روزه داشتن چيزي كاملاً متفاوت است.

يك *اوپواس* upvaas، روزه داشتن، يعني زندگي كردن در حضور الوهيت. اين يعني بودن در نزديكي روح خود. اين يعني نزديك بودن به روح خويش. و غذانخوردن يعني چه؟ زندگي بدون غذا يعني نزديك بودن به بدن. اين ها دو چيز كاملاً متضاد و مخالف هستند.

يك انسان گرسنه به بدنش نزديك تر است تا به روحش. در مقايسه، انساني كه معده اش پر است كمتر به بدنش نزديك است. انسان گرسنه هميشه در فكر غذا، معده و بدنش است. خط فكري او در حول محور بدن مي چرخد. مشغوليت اساسي او بدن و غذاست. اگر گرسنه بودن يك فضيلت مي بود، آنوقت فقر چيزي مي بود كه سبب غرور مي شد. اگر گرسنه ماندن چيزي روحاني بود، كشورهاي فقير معنوي مي بودند. ولي آيا مي دانيد كه هيچ كشور فقير نمي تواند روحاني باشد؟ دست كم تاكنون چنين اتفاقي نيفتاده است.

يك كشور فقط وقتي مي تواند روحاني باشد كه ثروتمند باشد.

روزهايي را به ياد داريد كه كشور هاي شرق مذهبي بودند، هندوستان كشوري مذهبي بود، ولي آن روزها، دوران ثروت بسيار، شادماني و فراواني بسيار بودند. *ماهاويرا* و *بودا* شاهزاده بودند. تمام بيست و چهار پيشواي مذهبي *جين* همگي شاهزاده بودند. اين يك تصادف نيست. چرا يك *تيرتانكارا* هرگز در يك خانواده ي فقير زاده نشده؟ دليلي برايش هست: رياضت هميشه در وسط فراواني آغاز مي شود. انسان فقير به بدنش نزديك است. انسان غني شروع مي كند به رها شدن از بدن، يعني كه نيازهاي بدني او برآورده شده و او براي نخستين بار از نيازهاي تازه كه نيازهاي روحش هستند هشيار مي شود.

براي همين است كه من مايل نيستم شما گرسنه بمانيد، يا ديگران را واداريد كه گرسنه باشند و يا فقر را معنويت بخوانيد. كساني كه اين چيزها را مي گويند در توهم به سر مي برند و ديگران را نيز فريب مي دهند. آنان فقط از فقر حمايت مي كنند و راه هاي كاذبي براي احساس رضايت يافتن پيدا مي كنند. گرسنه ماندن هيچ ارزشي ندارد. آري، اين ممكن است كه در حالت روزه، غذا را از ياد ببريد و بدون آن ادامه دهيد، ولي اين امري كاملاً متفاوت است. *ماهاويرا* تمرين رياضت مي كرد. او گرسنه نمي ماند، روزه مي گرفت. او توسط روزه داشتن پيوسته مي كوشيد به روح نزديك تر شود، آنگاه حضور بدن را از ياد مي برد و اين لحظات مي توانند ادامه يابند و يك يا دو روز و يا حتي يك ماه چنين بگذرد. در مورد *ماهاويرا* چنين گفته شده كه او در طي دوران رياضتش كه دوازده سال طول كشيد، فقط سيصدوپنجاه روز آن را غذا خورد. يك يا دو ماه مي گذشت بدون اينكه چيزي بخورد. فكر مي كنيد كه اگر او گرسنه بود، دو ماه به سادگي مي گذشت؟ يك انسان گرسنه مي مرد. ولي

ماهاويرا نمرد، زيرا در طول آن دوران از بدنش آگاه نبود. چنان قرابت و نزديكي به روحش وجود داشت كه او از وجود بدنش بي خبر بود.

و اين رازي بزرگ است... اگر از حضور بدن بي خبر باشي، بدن شروع مي كند به عمل كردن براساس يك نظام كاملاً متفاوت و ديگر نيازي به غذا ندارد. اينك اين يك واقعيت علمي است كه اگر كاملاً از وجود بدن ناهشيار باشي، بدن براساس يك نظام كاملاً متفاوت عمل مي كند ونياز به خوراك زياد ندارد. و هرچه شخص بيشتر وارد دنياي معنويت شود، برايش بيشتر ممكن خواهد بود تا انرژي بسيار ظريفي از غذا دريافت كند كه براي يك شخص معمولي ممكن نيست. بنابراين وقتي كه *ماهاويرا* روزه مي گرفت، چنان به روح خودش نزديك بود كه تماماً غذا را از ياد مي برد. اينگونه مي توانست اتفاق بيفتد.

زماني يك مرد مذهبي با من به سر مي برد و به من گفت، "من امروز روزه دارم." گفتم، "حتماً منظورت اين است كه خوراك نخواهي خورد، ولي روزه نيستي!" گفت، "فرقش چيست كه خوراك نخورم يا روزه بگيرم؟" گفتم، " وقتي غذا نمي خوري، از غذاخوردن دست برمي داري و به غذاخوردن فكر مي كني. روزه گرفتن يعني اينكه ديگر به غذا علاقه اي نداري، با روح در ارتباط هستي و غذا فراموش مي شود."

روزه گرفتن يك رياضت اصيل است. غذا نخوردن آسيب زدن به بدن و سركوب كردن بدن است. مردمي كه نفس دارند غذا نمي خورند و مردمان بي نفس روزه مي گيرند. غذا نخوردن نفس را ارضا مي كند: "من چندين روز است كه غذا نخورده ام!" اطرافيان تحسينت مي كنند و خوشحال هستند. خبر اينكه تو چقدر مذهبي هستي به همه جا منتشر مي شود. زجر دادن به بدن نفس را بسيار ارضا مي كند، بنابراين افرادي كه نفس هاي بزرگ دارند با اين موافق هستند.

من آشكارا به شما مي گويم كه اين ها كشش هاي نفساني هستند. اين ها علايق و كشش هاي مذهبي نيستند. مردمان مذهبي يقيناً روزه مي گيرند، ولي بدون غذا نمي مانند. روزه داشتن يعني كه فرد تماماً درگير تلاشي است تا به روح خودش نزديك شود. و وقتي كه شخص شروع كند به نزديك شدن به روح خودش، چنين روي مي دهد كه غذا كاملاً فراموش مي شود. ومن با تاكيد به شما مي گويم كه اين در مورد همه چيز صادق است، نه تنها در اين مورد، بلكه در تمام جنبه هاي زندگي.

ديروز با شما از سكس و عشق سخن گفتم... يا مي تواند هر چيز ديگر باشد. كسي كه مشغول سركوب كردن جنسيت خود باشد به نظر شما بسيار مذهبي مي رسد، ولي در واقع ابداً مذهبي

نيست. انسان مذهبي كسي است كه مشغول پرورش عشق خود باشد، زيرا هرچه بيشتر عشق بورزد، سكس به خودي خود ازبين مي رود. همانطور كه به الوهيت نزديك تر مي شويد، تغييرات زيادي در بدن رخ مي دهد. نگرش شما به بدن متفاوت خواهد بود، تغيير خواهد كرد. رياضت علمي است كه توسط آن، فرد فراموش مي كند كه "من بدن هستم" و به اين شناخت نزديك تر مي شود كه "من روح هستم."

رياضت تكنيك و فن است. يك پل است، راهي است كه شخص ازياد مي برد كه بدن است و اين تشخيص در او طلوع مي كند كه او يك روح است. ولي رياضت كشي در سراسر دنيا شايع شده است و خطراتي را ايجاد كرده است. رياضت كشي سبب ارضاي چند تن نفس پرست شده است، ولي به ادراك توده ها صدمات عظيمي وارد كرده است، زيرا توده ها چنين باور مي كنند كه اين رياضت واقعي است، كه مراقبه ي واقعي اين است كه يوگاي واقعي همين است. ولي اين ها نه مراقبه هستند و نه *يوگا*.

و يك چيز ديگر به شما مي گويم: مردمي كه به سركوب كردن بدن علاقه دارند فقط روانپريش هستند. همچنين، كساني كه از آزاردادن بدن خود لذت مي برند، از رنج دادن به بدن ديگران نيز لذت مي برند. اين ها مردماني خشن هستند. اين مردم آزاري است و خودآزاري.

و همچنين يادآوري مي كنم كه در انسان دو نوع غريزه وجود دارد: يك غريزه، زندگي كردن است: غريزه ي بقا و ديگري غريزه ي مرگ، غريزه ي مردن. اگر در انسان غريزه ي مرگ وجود نداشت، اينهمه خودكشي در سراسر دنيا وجود نمي داشت. يك غريزه ي خفته ي مرگ در درون همه وجود دارد ، _ بنابراين هردو غريزه در درون شما هست. غريزه ي مرگ مي تواند كسي را به خودكشي وادار سازد. او از آن لذت مي برد. برخي يكباره خودكشي مي كنند و برخي بسيار آهسته، به اقساط! كساني كه آهسته و به تدريج خودكشي مي كنند، شما آنان را مرتاض مي خوانيد و كساني كه يكباره خودشان را ازبين مي برند مي گوييد كه خودكشي كرده اند. ولي كساني كه آهسته و كند خودشان را ازبين مي برند به نظر مي رسد كه مشغول رياضت كشيدن هستند!

رياضت كشي خودكشي نيست. رياضت كشي ربطي به مرگ ندارد، به زندگي بي نهايت مربوط است. رياضت علاقه اي به مرگ ندارد، بلكه به يك زندگي كامل تر علاقه دارد.

بنابراين نگرش من به رياضت در آن سه كليدي نهفته است كه تاكنون به شما گفتم و سه كليد بيشتر را بعداً بحث خواهيم كرد. اين شش كليد، رياضت را بر اساس نگرش من تشريح مي كنند. كسي كه وارد اين شش كليد شود، مشغول رياضت كشيدن است.

آيا هرگز انديشيده ايد كه آيا كسي كه فرار مي كند و همسرش را پشت سر مي گذارد واقعاً رياضت مي كشد؟ مردم اين را رياضت كشي مي خوانند... او را *سانياسين* مي خوانند! و بااين وجود ممكن است كه او زنش را پشت سر رها كرده باشد و هنوز به او فكر مي كند. رياضت كشيدن وقتي است كه زنت در برابرت نشسته باشد و تو آشفته نباشي. رياضت كشيدن اين نيست كه از او بگريزي و بازهم در مورد او فكر كني.

و به ياد بسپاريد، مردمي كه فرار مي كنند و چيزها را در پشت سر رها مي كنند، به فكركردن در مورد آن چيزها ادامه مي دهند. براي آنان غيرممكن است كه به آن چيزها فكر نكنند. زيرا اگر آنان چنين مردمي بودند، قادر بودند حتي وقتي كه با آن چيزها به سر مي برند، به آن ها فكر نكنند.

پس بگذاريد اين را به شما بگويم: وقتي كه چيزها وجود دارند، شما به آن ها فكر نمي كنيد، ولي وقتي حاضر نيستند، شروع مي كنيد به فكر كردن در مورد آن ها. آيا اين را خودت تجربه نكرده اي؟ به آن چيزي كه در برابرت هست فكر نمي كني، بلكه به آن چيزي كه غايب است فكر مي كني. اگر كساني كه دوستشان داري نزديك تو باشند به آنان فكر نمي كني، فراموششان مي كني، ولي وقتي كه دور مي شوند، شروع مي كني به يادآوردن آنان. هرچه دورتر باشند بيشتر به فكرشان هستي. شما نمي دانيد اينگونه "سالكان" چقدر رنج مي برند. اگر تمام اين مردمان مذهبي در دنيا صداقت داشتند، آنگاه اين توهم كه آنان مذهبي هستند ازبين مي رفت. و اگر آنان حقيقتاً اغتشاتش دروني خودشان را افشا مي كردند، كه در درونشان چه خبر است و چه رنجي مي برند، از چه خواسته هايي در رنج هستند و چه چيزهايي شكنجه شان مي دهد ، اگر تمام اين ها را مجبور بودند بازگو كنند، درخواهيد يافت كه جهنم همينجا روي زمين است.

من اين را با قدرت به شما مي گويم: جهنم نمي تواند هيچ جاي ديگري در اين دنيا باشد.

زندگي يك انسان وقتي جهنم مي شود كه به جاي دگرگون كردن خواسته هايش از آن ها فرار كند. رياضت كشيدن به معني فراركردن از هيچ چيز نيست، يك تحول است. رياضت كشيدن، ترك دنيا نيست، بلكه يك دگرگون سازي است. رياضت كشيدن فداكردن نيست، يك تحول درست است ، و هرآنچه كه در اين دگرگوني روي بدهد، درست است.

هزاران نفر در رنج هستند، آنان فقط يك خوشي دارند: ارضاي نفس. اين را نيز فقط تعدادي مي توانند ارضا كنند، نه همه. نفس مردمي كه خيلي باهوش هستند، به دلايلي، آسان تر راضي مي شود. بقيه فقط رنج مي برند و اميدوارند كه روزي به بهشت بروند، كه از رفتن به جهنم

نجات يابند و شايد *نيروانا* را تجربه كنند. همان طمعي كه به شما چسبيده، به آنان نيز چسبيده است. و طمع اين ظرفيت را به شما مي دهد كه دردهاي زيادي را تحمل كنيد. يك انسان معمولي كه طمع پول دارد، براي كسب پول رنج زيادي را متحمل مي شود، و مردمي كه طمع بهشت را دارند نيز درد زياد را طاقت مي آورند.

وقتي كه مسيح را براي مصلوب كردن مي بردند، يكي از پيروانش گفت، "ما همه چيز را به خاطر تو فدا كرده ايم: به ما بگو، در ملكوت خداوند با ما چگونه رفتار خواهد شد؟"

مسيح بايد به او با ترحم نگاه كرده باشد و شايد از روي ترحم و يا شوخي اينگونه جواب داده باشد، "براي شما نيز مكاني نزديك خداوند وجود خواهد داشت."

آن مرد بسيار خوشحال شد. گفت، "پس خوب است."

حالا آيا خواهيد گفت كه اين مرد ترك دنيا كرده است؟ مشكل است مردي طمع كار تر از كسي پيدا كنيد كه بگويد، "من همه چيز را داده ام، حالا در مقابل چه به دست خواهم آورد؟" كسي كه در مورد به دست آوردن چيزي در مقابل اعمالش فكر مي كند، ابداً ترك دنيا نكرده است. براي همين است كه تمام اين صحبت ها در مورد رياضت ، همه در مورد رياضت كشي حرف مي زنند ، _ نيز به شما شوقي مي بخشد تا يك رياضت خاص را عمل كنيد، تا بتوانيد پاداشي مشخص دريافت كنيد.

آن رياضت كه براي آرزوي دريافت چيزي در مقابل باشد، كاذب است، زيرا ابداً رياضت نيست، نوعي طمع است. براي همين است كه تمام شكل هاي موجود رياضت ها به شما قول مي دهند كه در مقابل چيزي دريافت مي كنيد. آن ها به شما مي گويند كه تمام كساني كه در گذشته اين يا آن رياضت را عمل كرده اند به اين چيز يا آن چيز دست يافته اند. اين ها همه شكل هايي از طمع هستند.

تنها رياضت، تلاش براي شناخت خويشتن است. چنين نيست كه توسط اين يا آن چيز به مكاني در بهشت دست بيابي ، بلكه خوشي عظيمي را تجربه خواهي كرد. نشناختن خويش يعني نشناختن خود زندگي.

و نشناختن وجود خودت.......... ممكن نيست در كسي كه قدري هوشمند باشد، اشتياق شناخت خويشتن برنخيزد. او اصرار خواهد داشت كه بداند كيست و با انرژي حياتي درون خودش آشنا گردد.

رياضت راهي براي شناختن حقيقت زندگي است. رياضت، سركوب بدن نيست. آري، ممكن است به نظر برسد كه خيلي از كارهايي كه يك مراقبه كننده انجام مي دهد سركوب بدن باشد، درحاليكه او چنين كاري نمي كند.

آيا تاكنون مجسمه اي از *ماهاويرا* ديده ايد؟ وقتي كه به مجسمه نگاه مي كنيد، آيا احساس مي كنيد كه اين مرد بدنش را سركوب كرده باشد؟ در كجاي ديگر چنين بدني ديده ايد؟ و آنوقت به "قديساني" كه پيرو *ماهاويرا* هستند نگاه كنيد! فوراً درخواهيد يافت كه آنان بدن هايشان را سركوب كرده اند تمام منابع حياتي آنان خشك شده است. بدن هايشان غمگين و گنگ است و وضعيت آگاهي شان نيز گنگ است. آنان فقط تحت تاثير طمع حركت مي كنند: "آن سرور كجاست؟ آن آرامش كه در مجسمه ي *ماهاويرا* مي بينيم كجاست؟"

اين چيزي است كه بايد در موردش انديشيد: *ماهاويرا* برهنه مي گشت. شما فكر مي كنيد كه او به اين دليل لباس هايش را دورانداخت كه فكر كرده انسان بايد ترك لباس كند. نه ، او فقط لذت برهنه گشتن را شناخته بود. من مي خواهم خيلي روشن به شما بگويم كه *ماهاويرا* به اين دليل لباس هايش را رها نكرد كه فكر مي كرده بايد لباس ها را دور انداخت. او به سبب خوشي عريان بودن چنين كاري كرد. برهنه گشتن چنان برايش شادي آور بود كه پوشيدن لباس برايش يك اختلال بود. او در برهنه بودن چنان سروري را يافته بود كه وجود لباس برايش مختل كننده بود، بنابراين آن ها را دور انداخت.

وقتي كه راهبي از *ماهاويرا* تقليد مي كند، او هيچ لذتي از اين كارش نمي برد. درواقع، برايش مشكل است كه چنين كاري كند. و با كشيدن اين مشقت او مي پندارد كه تمرين رياضت مي كند. براي *ماهاويرا* اين يك رياضت كشيدن نبود، عملي شادمانه بود. و اگر كسي بدون درك او از او تقليد كند، بدون اينكه روح او را بفهمد، لباس هايش را خواهد انداخت و چون اين كاري دشوار است، آن را رياضت مي خواند.

رياضت كشيدن دردناك نيست. هيچ لذتي نمي تواند بالاتر از رياضت باشد. بااين وجود، آنان كه فقط آن را سطحي تمرين مي كنند، احساس مي كنند كه عملي دشوار و دردناك است. و در مقابل اينهمه سختي دادن به خود، نفس خود را در اين دنيا ارضا مي كنند و طمعشان را براي دنياي ديگر ارضا مي سازند. من اين را رياضت نمي خوانم.

رياضت روند رفتن به درون است، با كمك ذهن و بدن. و رفتن به درون خود كاري مشكل و طاقت فرساست ، به عزمي راسخ نياز دارد.

درموردش فكر كنيد: من پيوسته در باران و در آفتاب سوزان مي ايستم. آيا اين كار سخت تر است و يا اينكه وقتي كسي به من ناسزا بگويد و من خشمگين نشوم؟ آيا خوابيدن روي تختي از خار سخت تر است و يا اينكه وقتي كسي به من سنگ بزند، حتي فكر زدن او به قلبم راه پيدا نكند؟ كداميك بيشتر رياضت است؟

هر كسي در يك سيرك هم مي تواند روي تختي از خارها دراز بكشد. ايستادن زير آفتاب سوزان فقط به تمرين نياز دارد و پس از چند روز تمرين ديگر اهميتي نخواهد داشت. بسيار ساده است، مطلقاً ساده است. برهنه ماندن فقط به تمرين نياز دارد. درواقع، تمام انسان هاي اوليه در دنيا برهنه زندگي مي كردند. ولي ما آن را رياضت نمي خوانيم و نزد آنان نمي رويم و به پايشان نمي افتيم كه گويي كاري بزرگ انجام مي دهند. مي دانيم كه رسمشان چنين است. براي آنان بسيار طبيعي است، برايشان دشوار نيست.

رياضت كشيدن فقط اين نيست كه چيزي را تمرين كني. ولي نودونه درصد از مردم چنين مي كنند. بسيار به ندرت به كسي برمي خوريد كه رياضت او ثمره ي خوشي و سرور او باشد ، و رياضت فقط وقتي واقعي است كه ثمره ي سرور شما باشد. ولي وقتي كه در خدمت رنج بردن باشد، چيزي جز شكلي از خودآزاري نيست ، مذهبي نيست، بلكه روانپريشي است.و اگر در دنيا ادراك رشد كند، ما اين مردمان "مذهبي" را به بيمارستان هاي رواني خواهيم فرستاد، نه به معبدها. آن زمان دور نيست كه ما كسي را كه از زجردادن بدنش لذت ببرد، بستري كنيم. و اگر كسي فقط از لذت هاي بدني خوش باشد، او نيز بيمار است، درست مانند كسي كه از زجردادن به بدنش لذت مي برد. اين ها افراط و تفريط و بيمارگونه هستند. اگر كسي از بدنش فقط براي لذت بردن استفاده كند، يك بيماري است. و اگر كسي از آزاردادن بدنش لذت ببرد، اين نيز يك بيماري است.
اين بيماري يك مرتاض است كه تمام خواهش هاي بدن را سركوب ساخته است.

كسي كه از بدنش درست استفاده كند، از بيماري رها خواهد شد. او با بدنش هويت نگرفته است، نه از طيق افراط در لذت ها و نه با سركوب . بدن فقط يك وسيله است. فقط انساني كه نه بدن را سركوب مي كند و نه در لذت هاي بدني افراط مي كند، كسي كه خوشي او به بدن وابسته نيست، بلكه به روحش بستگي دارد ، فقط چنين شخصي است كه به سمت دين پيش مي رود.

دو نوع مردم هستند كه خوشي آنان بستگي به بدن دارد: يك نوع كساني كه از پرخوري لذت مي برند و نوع ديگر آنان كه از نخوردن لذت مي برند. ولي هردو نوع از آزاردادن بدنشان لذت مي برند ، اگر هر گونه خوشي را تجربه كنند، مقيد به بدن است. براي همين است كه من هردو

نوع را ماده گرا مي خوانم: آنان فقط به بدن توجه دارند. توجه به بدن به نام مذهب بسيار مضر است. كيفيت هاي مذهبي بايد دوباره تعريف و مستقر شوند.



يك پرسش ديگر در همين مورد: *تفاوت بين راگ rag، خواسته، ويراگ virag، ترك خواسته و ويت راگ veetrag، وراي خواسته چيست؟*

راگ يعني وابستگي به چيزي، *ويراگ* يعني مخالفت با آن خواسته و *ويت راگ* يعني وارستگي. اگر سعي كنيد آنچه را كه اكنون گفتم درك كنيد، آنوقت درمي يابيد كه *راگ* يعني وابسته شدن به چيزي و *ويراگ* يعني انكار آن وابستگي. اگر شخصي پول جمع كند، يك *راگ* است و اگر كسي پول را رها كند و فرار كند، اين *ويراگ* است. ولي تمركز هردو به پول است. كسي كه پول انباشته مي كند، در مورد پول فكر مي كند و كسي كه پول را ترك مي كند نيز به پول فكر مي كند. يكي از اينكه اينهمه پول انباشته لذت مي برد ، آنقدر دارد كه نفسش از اينكه در موردش فكر كند ارضا مي شود ، درحاليكه ديگري از اينكه پول را ترك كرده است نفس خودش را ارضا مي كند.

تعجب خواهيد كرد...مردمي كه پول دارند، آنچه را كه دارند مي شمارند، ولي مردمي كه ترك پول كرده اند نيز حساب چيزهايي را كه ترك كرده اند نگه مي دارند! اين راهبان و مردمان "مذهبي" فهرستي ازاينكه چه قدر روزه گرفته اند دارند! درست همانطور كه برخي آمار لذت هايي را كه برده اند نگه مي دارند، برخي ديگر هم آمار چيزهايي را دارند كه ترك كرده اند! *راگ* آمار نگه مي دارد و *ويراگ* نيز آمار نگه مي دارد، زيرا كانون توجه آنان يكسان است، هردو يك چيز را چسبيده اند.

ويت راگ، وارستگي، رفتن به فراسوي وابستگي، همچون انكار وابستگي نيست. *ويت راگ* يعني رها شدن از وابستگي و انكار وابستگي. *ويت راگ* آن وضعيت آگاهي است كه در آن نه وابستگي وجود دارد و نه انكار وابستگي. او خنثي است. او پول دارد ولي توجهي به آن ندارد.



كبير پسري داشت به نام *كمال*. *كبير* اهل انكار وابستگي يا *ويراگ* بود. او روش *كمال* را دوست نداشت، زيرا اگر كسي چيزي به *كمال* مي داد، *كمال* آن را نگه مي داشت. *كبير* بارها به او گفته بود، "از ديگران هديه قبول نكن. ما نيازي به پول نداريم."

ولي *كمال* مي گفت، "اگر پول بي فايده است، پس حتي چه نيازي است كه به آن نه بگويي؟

اگر پول چيزي بي فايده است، آنوقت ما آن را نمي خواهيم. ولي اگر كسي اينجا مي آيد تا خودش را سبك كند، چرا به او نه بگوييم؟ مگر بي فايده نيست؟"

كبير از اين روش خوشش نمي آمد و گفت، "اگر مايلي مي تواني جدا زندگي كني."

انكار وابستگي او با اين عمل پسرش به هم مي خورد. پس از *كمال* خواست تا جدا زندگي كند و *كمال* در كلبه اي جدا زندگي كرد.

والي *كاشي* Kashi عادت داشت به ديدار *كبير* برود. روزي گفت، "من *كمال* را در اينجا نمي بينم."

كبير گفت، "من روش او را دوست ندارم، رفتارش توخالي است. من از او جدا شده ام.

او جدا زندگي مي كند."

والي گفت، "دليلش چيست؟"

كبير گفت، "او طمع پول دارد. كسي چيزي را تقديم مي كند و او مي پذيرد."

والي به ديدار *كمال* رفت و تعظيم كرد و يك الماس بسيار گرانبها را در پاي او قرار داد.

كمال گفت، " چه آورده اي؟ فقط يك سنگ!"

والي فكر كرد، "ولي *كبير* گفت كه كمال به ثروت وابستگي دارد و او مي گويد كه من فقط يك تكه سنگ آورده ام!" پس او الماس را برداشت و خواست دوباره در جيبش بگذارد.

كمال گفت، "اگر يك سنگ است، پس زحمت نده كه آن بار را دوباره حمل كني، وگرنه بازهم فكر خواهي كرد كه يك الماس است."

والي فكر كرد، "بايد كلكي دركار باشد." پس گفت، "پس بايد آن را كجا بگذارم؟"

كمال پاسخ داد، "اگر مي پرسي كه كجا بايد قرارش دهي، پس فكر نمي كني كه آن فقط يك سنگ است. و چون مي پرسي كه كجا آن را بگذاري، پس فكر نمي كني كه يك قطعه سنگ باشد. فقط بيندازش دور! چه نيازي به نگه داشتن آن است؟"

پس والي آن الماس را در يك گوشه از سقف كاه گلي كلبه گذاشت و با اين فكر آنجا را ترك كرد كه، "اين يك حقه است! وقتي رويم را برگردانم، رفته است."

پس از شش ماه بازگشت و گفت، "مدتي پيش هديه اي به تو دادم."

كمال گفت، "مردم زيادي هديه مي آورند. و فقط اگر من علاقه اي به آن هديه ها داشته باشم آن ها را برمي دارم يا بازمي گردانم. ولي من علاقه اي به آن هدايا ندارم، پس چرا بايد حساب آن ها را داشته باشم؟ آري، تو بايد چيزي به من داده باشي. چون اين را مي گويي، بايد هديه اي آورده باشي."

والي گفت، "هديه ي من خيلي ارزان نبود، بسيار پرارزش بود. آن سنگ كه به تو داده بودم كجاست؟"*كمال* گفت، "اين خيلي سخت است. آن را كجا گذاشتي؟"

والي رفت و آن گوشه از سقف را كه الماس را در آنجا گذاشته بود نگاه كرد، و آن سنگ هنوز هم همانجا بود. او تعجب كرد! اين چشمان او را باز كرد!



اين مرد، *كمال،* انساني منحصربه فرد بود: براي او فقط يك قطعه سنگ بود. اين چيزي است كه من آن را *ويت راگ* مي خوانم، رفتن به وراي وابستگي. اين *ويراگ* نيست، انكار وابستگي نيست. اين رفتن به وراي وابستگي هاست.

راگ علاقه به چسبيدن به چيزي است و *ويراگ* علاقه داشتن به ترك همان چيز. *ويت راگ* يعني كه آن چيز معني خودش را از دست داده است. وارستگي، رفتن به وراي وابستگي ها، هدف است. آنان كه به اين مرحله برسند، به سرور غايي دست خواهند يافت، زيرا تمام وابستگي هايشان به بيرون محو شده است.



و حالا، آخرين پرسش: *آيا بدون آنچه كه شما پايه ي مراقبه خوانيد : پاكي بدن، پاكي افكار و پاكي عواطف ، مراقبه غيرممكن است؟*

نه، بدون آن ها نيز مراقبه ممكن هست، ولي فقط براي تعداد بسيار اندكي ممكن است. اگر با يك عزم تمام وارد مراقبه شوي، آنوقت حتي بدون اين ها نيز مي تواني وارد مراقبه شوي. زيرا به محضي كه وارد مي شوي، تمام اين ها پاك مي شوند. ولي براي شما داشتن چنين عزم راسخي كار آساني نيست ، داشتن چنين اراده و تصميمي كاري بسيار دشوار است. آنوقت بايد يكي يكي آن ها را پاكسازي كني.

تو با پاك كردن اين ها به مراقبه دست نخواهي يافت، بلكه با پاك كردن آن ها به عزمي راسخ تر دست خواهي يافت. با پاكسازي بدن، افكار و عواطف، آن انرژي كه توسط اين ها به هدر مي رفت، صرفه جويي مي شود، و همان انرژي به عزمي راسخ تبديل خواهد شد. آنوقت وارد مراقبه خواهي شد.

پاكسازي اين سه چيز مفيد هست، ولي الزامي نيست. براي كسي كه ورود به مراقبه را به طور مستقيم دشوار مي يابد، پاكسازي اين سه چيز الزامي است. ولي اين ها مطلقاً الزامي نيستند، زيرا اگر يك عزم تمام و محكم وجود داشته باشد، حتي براي يك لحظه، مي تواني وارد مراقبه شوي. اگر شخص، حتي براي يك لحظه تمام انرژي خودش را جمع كند و آن جهش را انجام دهد،

آنوقت هيچ چيز وجود ندارد که مانع او شود، هيچ ناخالصي نمي تواند مانع او شود. ولي فقط تعداد بسيار اندکي از مردم هستند که به قدر کافي خوش اقبال اند تا بتوانند چنان انرژي را جمع کنند. فقط تعداد بسيار اندکي هستند که چنين شهامتي را کسب کرده باشند. فقط آن نوع مردمي که در اين داستان برايتان مي گويم مي توانند چنين شهامتي را جمع کنند.



روزگاري مردي بود که فکر کرد دنيا بايد در جايي پايان بگيرد، پس راهي سفر شد تا مکاني را که دنيا در آنجا پايان مي گيرد پيدا کند. هزاران هزار مايل راه رفت و مرتب از مردم مي پرسيد، "من بايد جايي را که دنيا در آنجا تمام مي شود پيدا کنم."
عاقبت به معبدي رسيد که در جلوي آن نوشته بود: "دنيا در اينجا پايان مي گيرد."
مردبسيار ترسيد... بالاخره آن نشاني آمده بود و قدري جلوتر دنيا به پايان مي رسيد! و زير آن تابلو نوشته شده بود: " جلوتر نرويد."
ولي او مي خواست انتهاي دنيا را ببيند. پس به پيشروي ادامه داد. قدري جلوتر دنيا به انتها رسيد. خط کوتاهي وجود داشت و زير آن چاهي بي انتها قرار داشت. او فقط نگاهي انداخت و تا حد مرگ ترسيد. به عقب دويد، حتي نتوانست به عقب نگاهي بکند، زيرا آن چاه انتها نداشت. چاه هايي که زياد عميق نيستند ترسناك اند، ولي انتهايي دارند. اين يکي انتها نداشت و بي نهايت بود ،_ پايان دنيا بود. آن چاه انتهاي عالم بود و وراي آن چيزي نبود. با ترس زياد وارد معبد شد و به کشيش آنجا گفت، "اين نقطه ي پاياني بسيار خطرناك است."کشيش پاسخ داد، "اگر پريده بودي، مي ديدي که پايان دنيا، شروع خداگونگي است. اگر به داخل آن پريده بودي، الوهيت را مي يافتي."



ولي براي شهامت پيداکردن، براي اينکه به داخل آن چاه بپري، اگر آن را از قبل نداشته باشي، قدري آمادگي براي مراقبه مورد نياز است. فقط انساني که آماده است در آن چاه بپرد نيازي به آماده شدن ندارد. و چطور مي تواني آماده شوي؟ آن آمادگي نمي تواند وجود داشته باشد. و براي همين است که من اين آمادگي ها را تمرينات بيروني خوانده ام.اين ها وسايل بيروني هستند و تا نقطه اي به شما کمك مي کنند.
هرکس که شهامت داشته باشد مي تواند مستقيماً جهش کند و هرکس که شهامت ندارد مي تواند از اين گام ها استفاده کند، اين را به ياد داشته باشيد. امروز فقط همين مقدار پرسش مي تواند پاسخ داده شود.

باقي را فردا بحث مي کنيم.

فصل هفتم

نور معرفت

در مورد جنبه هاي بيروني كه پايه هاي مراقبه هستند سخن گفتم. اينك در مورد طبيعت مركزي مراقبه سخن مي گويم. پايه اساسي مراقبه پاك كردن و تجربه ي واقعي بدن، افكار و عواطف است. حتي اگر همين مقدار اتفاق بيفتد، زندگي شما بسيار سرورانگيز مي شود. حتي اگر همين قدر اتفاق افتد، زندگي شما الهي مي گردد. حتي اگر همين مقدار رخ بدهد، به ماورا متصل مي شويد. ولي اين فقط يك ديدار خواهد بود، هنوز با آن آميخته نشده ايد. به ماورا متصل شده ايد، ولي هنوز با آن يگانه نگشته ايد. با الوهيت آشنا شده ايد، ولي خود آن نشده ايد. پايه هاي پاكسازي شما را به سمت الوهيت مي چرخاند و چشم هايتان را به آن تمركز مي دهد، ولي فقط وضعيت خالي بودن است كه اجازه مي دهد با الوهيت درهم آميزيد و با آن يكي شويد.

در ابتدا، در پيرامون با حقيقت آشنا مي شويد، در مركز، خودتان حقيقت مي شويد. پس حالا در مورد اين مرحله ي دوم سخن مي گويم. من مرحله ي اول را پاكسازي خواندم و دومين مرحله را خالي بودن مي خوانم. در اين خالي كردن نيز سه مرحله وجود دارد: در سطح بدن، درسطح ذهن و در سطح عواطف.

بي بدن بودن bodilessness متضاد هويت گرفتن identification با بدن است. شما با بدن هويت گرفته ايد. شما احساس نمي كنيد كه : "اين بدن من است،" برعكس، احساس مي كنيد، "من اين بدن هستم." اگر اين احساس كه بدن هستيد ازبين برود، آنوقت بي بدن مي شويد. اگر هويت گيري شما با بدن قطع شود، بي بدني روي خواهد داد.



وقتي *اسكندر* از هند بازمي گشت مي خواست يك *سانياسين* sannyasin را با خودش ببرد تا به مردم يونان نشان دهد كه يك *سانياسين* هندي چه شكلي است. سالكان بسياري بودند كه آماده و مشتاق رفتن بودند. وقتي كه اسكندر دعوت كند و ميهمان سلطنتي باشد، چه كسي نمي خواست برود؟ ولي اسكندر نمي خواست هركسي را كه فقط اشتياق داشت با خودش ببرد، زيرا كسي كه مشتاق باشد، يك *سانياسين* واقعي نيست. او دنبال يك سالك اصيل مي گشت. وقتي كه از منطقه ي مرزي گذر مي كرد، در مورد يك سالك خاص چيزهايي شنيد. مردم به او گفتند، "سالكي هست كه در جنگل كنار رودخانه زندگي مي كند. بايد او را همراه خود ببري."

اسکندر به آنجا رفت. نخست سربازانش را فرستاد تا او را بیاورند. سربازان نزد آن سالك رفتند و گفتند، "تو خوش اقبال هستي!هزاران سالك ديگر التماس كردند تا *اسکندر* آنان را با خودش ببرد، ولي او هيچ يك از آنان را انتخاب نكرد. اينك *اسکندر* كبير لطفش را نثار تو كرده و مي خواهد كه با او به يونان بروي. تو را به روش شاهانه به آنجا خواهيم برد."

سالك گفت، "هيچكس قدرت يا جرات اين را ندارد كه يك *سانياسين* را با زور به جايي ببرد."

سربازان يكه خوردند. آنان سربازان *اسکندر* مقتدر بودند و يك سالك برهنه جرات مي كرد با آنان چنين حرف بزند؟ گفتند، "اين حرف را تكرار نكن وگرنه جانت را ازدست مي دهي."

ولي سالك گفت، " هيچكس نمي تواند آن زندگي را كه من پيشاپيش دورانداخته ام از من بگيرد. برويد و به *اسکندر* بگوييد كه قدرت او شايد همه چيز را فتح كند، ولي نمي تواند كساني را فتح كند كه پيشاپيش خودشان را فتح كرده اند."

اسکندر تعجب كرد! كلامي عجيب بود، ولي با اهميت نيز بود، زيرا فكر كرد كه آن سالكي را كه دنبالش بوده پيدا كرده است. خود *اسکندر* با شمشير برهنه به ديدار سالك رفت و به او گفت، "اگر نيايي، گردنت را خواهم زد."

و سالك پاسخ داد، "بزن! و همانطور كه تو مي بيني سر مرا از بدن جدا كرده اي، من نيز خواهم ديد كه سر از بدن جدا شده است. من نيز آن را خواهم ديد، من هم اين واقعه را تماشا خواهم كرد. ولي تو قادر نيستي *مرا* بكشي، زيرا من يك ناظر هستم. من نيز خواهم ديد كه سر از بدن جدا شده است. پس اين فكر خطا را از سر به در كن كه مي تواني به من آسيب بزني. من وراي نقطه اي هستم كه كسي بتواند به من آسيب بزند."



براي همين است كه*كريشنا* گفته است: " آنچه كه آتش نمي تواند بسوزاند، آنچه كه تير نمي تواند سوراخ كند، آنچه كه شمشير نمي تواند ببرد، آن بودش، آن وجود، در درون ماست. آن وجود يكپارچه كه آتش نمي تواند آن را بسوزاند و تير به آن نفوذ نمي كند، در درون ماست."

هشياري از آن وجود و رهاكردن هويت گيري با بدن، انداختن اين احساس كه شما بدن هستيد، همان بي بدن بودن است. ولي براي اينكه اين هويت گرفتن را رها كنيد بايد كاري انجام دهيد. بايد بياموزيد كه چگونه آن هويت گيري را بيندازيد. و بدن هرچه پاك تر باشد، رهاكردن هويت گيري با آن آسان تر خواهد بود.

هرچه بدن بيشتر در وضعيت خلوص باشد، سريع تر آگاه مي شويد كه اين بدن نيستيد. براي همين است كه پاكي بدن پايه است و بي بدني ثمره ي نهايي آن است. چگونه مي توانيد بياموزيد كه اين بدن نيستيد؟ بايد اين را تجربه كنيد. اگر در حال ايستادن، نشستن، خوابيدن و راه رفتن سعي كنيد به ياد بياوريد، اگر قدري هشيار باشيد، اگر نسبت به عملكردهاي بدن قدري آگاه باشيد، نخستين گام را به سوي خالي بودن بدن برداشته ايد.

وقتي راه مي روي، عميقاً به درون خود نگاه كن و خواهي ديد كه كسي آنجا هست كه راه نمي رود. تو راه مي روي، دست ها و پاهايت در حركت هستند، ولي چيزي در تو وجود دارد كه ابداً راه نمي رود، چيزي كه تو را درحال راه رفتن تماشا مي كند.

وقتي در دست ها يا پاهايت دردي وجود دارد، وقتي كه پايت را زخمي كرده اي، آنوقت با هشياري به دورن بنگر ، آيا *تو* آسيب ديده اي، يا كه بدن زخمي شده و تو با درد هويت گرفته اي؟ وقتي كه دردي در بدن وجود دارد، هشيار شو كه آيا درد براي *تو* رخ داده يا اينكه تو فقط درد را تماشا مي كني و بر آن درد يك شاهد هستي؟

وقتي كه گرسنه هستي، با هشياري نگاه كن تا ببيني آيا تو گرسنه هستي، يا بدنت گرسنه است و تو فقط شاهد آن هستي؟ ووقتي خوشحالي وجود دارد، بازهم تماشا كن و احساس كن كه اين خوشحالي درواقع در كجا اتفاق افتاده است.

هرچيزي كه در زندگيت اتفاق مي افتد، وقتي كه ايستاده اي، نشسته اي، راه مي روي يا خواب هستي و يا بيداري، چيزي كه بايد به ياد سپرده شود اين است كه آگاه باشي و تلاش كني تا ببيني كه اين وقايع درواقع كجا اتفاق مي افتند؟ آيا حقيقتاً براي تو اتفاق مي افتند يا كه تو فقط آن ها را تماشا مي كني؟

عادت هويت گرفتن شما بسيار عميق است. وقتي كه يك فيلم يا نمايش تماشا مي كنيد، شايد حتي شروع كنيد به گريه كردن يا خنديدن. وقتي كه چراغ هاي سالن نمايش روشن مي شوند، پنهاني اشكتان را پاك مي كنيد تا كسي متوجه نشود. شما با قهرمان و شخصيت داستان گريسته ايد ، واقعه اي دردناك براي او رخ داده بود و شما با آن درد هويت گرفتيد و گريستيد. ذهني كه فكر كند كه هرچه رخ مي دهد براي او رخ مي دهد در درد و عذاب است. و براي تمام دردهاي شما فقط يك دليل وجود دارد و آن هم هويت گرفتن با بدن است. و همچنين براي خوشبختي نيز تنها يك دليل وجود دارد و آن اينكه اين هويت گيري با بدن شكسته شود و هشيار شويد كه شما اين بدن نيستيد.

براي اين، به يادآوري درست نياز است. يادآوري درست عملكردهاي بدن، مشاهده ي درست و نظارت درست بر عملكردهاي بدن مورد نياز است. اين يك روند است: بي بدن بودن از طريق نظارت درست بر بدن رخ خواهد داد.

نظارت بر بدن ضرورت دارد. وقتي شب به رختخواب مي روي، اهميت دارد كه هشيار باشي كه اين بدن است كه به خواب مي رود، نه تو. و صبح وقتي كه از تخت بيرون مي آيي، اهميت دارد كه آگاه باشي اين بدن است كه بيرون مي آيد، نه تو. اين تو نبودي كه به خواب رفتي و اين تو نيستي كه از خواب برمي خيزي. وقتي غذا مي خوري، آگاه باش كه اين بدن است كه غذا مي خورد و وقتي لباس مي پوشي، آگاه باش كه اين لباس بدن را مي پوشاند، نه تو را. آنوقت وقتي كسي تو را زخمي مي كند، بااين هشياري قادر خواهي بود به ياد بياوري كه اين بدن است كه زخمي شده، نه تو. اينگونه، با اين يادآوري هاي مدام، در يك نقطه، انفجاري رخ خواهد داد و هويت گيري با بدن گسسته خواهد شد.

آيا مي داني كه در وقت رويادیدن، از بدنت هشيار نيستي؟ و آيا مي داني كه در هنگام خواب عميق نيز از بدن ناهشيار مي ماني؟ آيا صورت خودت را به ياد مي آوري؟ هرچه عميق تر وارد دورنت شوي، بيشتر بدنت را ازياد مي بري. در رويا از بدنت آگاهي نداري و در خواب خيلي عميق، در حالت بيهوشي، ابداً از بدنت آگاه نيستي. وقتي كه هشياري درحال بازگشتن باشد، هويت گيري با بدن به تدريج بازمي گردد. صبح وقتي ناگهان بيدار مي شوي، به درون نگاه كن، و به روشني خواهي ديد كه هويت گيري تو نيز با بدن، بيدار مي شود.

يك آزمايش وجود دارد كه اين هويت گيري با بدن را بشكند. اگر ماهي يكي دو بار آن را انجام دهيد، به شما كمك مي كند تا اين هويت گيري را بشكنيد. حالا سعي كنيد اين آزمايش را درك كنيد. بدن را همانطور كه در مراقبه ي شامگاهي رها مي كنيد، آسوده كنيد: اتاق را تاريك كنيد و به هر *چاكرا* تلقين دهيد، بدن را آسوده كنيد و وارد مراقبه شويد. وقتي بدن آسوده شد ،_ وقتي تنفس ها آرام گرفت و وجودتان ساكت شد، طوري احساس كنيد كه گويي مرده ايد. و در درون هشيار شويد كه چون مرده ايد، تمام عزيزانتان دور شما جمع مي شوند. تصاوير آنان را تماشا كنيد كه دور شما جمع شده اند ،_ چه مي كنند، كداميك گريه مي كند، چه كسي فرياد مي زند، چه كسي مويه مي كند ، با وضوحي روشن آن ها را ببينيد، براي شما قابل ديدن مي شوند. آنوقت ببينيد كه مردم همسايه و محل، همراه با عزيزانتان جمع شده و شما را در تابوت گذاشته اند.

اين را نيز تماشا كنيد. مردم را ببينيد كه تابوت را حمل مي كنند و بگذاريد به محل سوزاندن اجساد ببرند، آنوقت بگذاريد شما را روي محل سوزاندن بگذارند. تمام اين را تماشا كنيد. تمام اين ها تخيلات است. ولي اگر تمام اين ها را در خيال متصور شويد، قادر خواهيد بود به روشني همه چيز را ببينيد. و آنوقت ببينيد كه بدن شما را روي چوب ها گذاشته و آتش زده اند و بدن مرده ي شما سوخته و ازبين رفته است.

وقتي تخيل به نقطه اي مي رسد كه بدن سوخته و ازبين رفته و دود آن به آسمان رفته و فقط خاكستري از شما باقي مانده است، بي درنگ، با هشياري تمام، به درون خود نگاه كنيد و ببينيد چه روي مي دهد. در آن لحظه ناگهان درخواهيد يافت كه شما اين بدن نيستيد، در آن لحظه هويت گيري با بدن كاملاً گسسته شده است.

پس از اينكه اين تمرين را بارها انجام دادي، وقتي كه پس از انجام آن راه مي روي، وقتي حرف مي زني، خواهي دانست كه اين بدن نيستي. ما اين وضعيت را حالت بي بدني خوانده ايم. كسي كه توسط اين روند خودش را بشناسد، بي بدن مي شود.

اگر تمام اوقات اين كار را بكني، بيست و چهار ساعته ،در حال راه رفتن، بيدارشدن، نشستن و حرف زدن ، از اين هشيار باشي كه تو اين بدن نيستي، آنوقت بدن فقط يك تهيا مي شود. و شناخت اينكه تو اين بدن نيستي بسيار نادر است. اين مطلقاً نادر است، هيچ چيز از اين پرارزش تر نيست. قطع هويت با بدن مطلقاً كمياب است.

پس از اينكه بدنت، افكارت و عواطفت پاك و خالص شدند، اگر اين تمرين بي بدن بودن را انجام دهي، اتفاق خواهد افتاد. و آنوقت تغييرات بسياري در زندگيت رخ خواهد داد. تمام اشتباهات و رفتارهاي ناآگاهانه ي شما به بدن مرتبط است. حتي يك اشتباه و عمل خطا نيز انجام نداده ايد كه به بدن مربوط نبوده است. و اگر آگاه شويد كه اين بدن نيستيد، ديگر امكان هيچ خطا و اشتباه در زندگيتان وجود نخواهد داشت.

آنوقت اگر كسي با شمشير تو را بزند، خواهي ديد كه او با شمشير بدنت را زده است، ولي براي *تو* هيچ اتفاقي نيفتاده است. تو دست نخورده باقي خواهي ماند. و در آن لحظه همچون يك گل نيلوفرآبي روي آب باقي خواهي ماند. لحظه اي كه از بي بدني خودت هشيار شوي، زندگيت آرام و بي دغدغه خواهد شد. آنگاه هيچ واقعه اي، هيچ تندباد و طوفاني تو را لمس نخواهد كرد، زيرا اين ها فقط مي توانند بدن را لمس كنند.

تاثيرات آن ها فقط روي بدن است و بدن را متاثر مي سازند. ولي تو به اشتباه فكر مي كني كه تو را متاثر مي سازند ، براي همين است كه رنج مي بري و يا احساس رنج و شادي مي كني.

اين نخستين گام در انضباط معنوي است: مي آموزي تا از بدن رها شوي. آموختن آن دشوار نيست، و كساني كه تلاش كنند، قطعاً آن را تجربه خواهند كرد.

دومين عنصر در سلوك روحاني رهايي از افكار است. درست همانطور كه گفتم بي بدني توسط نظارت درست بر بدن اتفاق مي افتد، رهايي از افكار نيز از طريق نظارت درست بر افكار رخ خواهد داد.

عنصر اساسي در تعليمات روحاني، نظارت درست right-observation است. در اين سه مرحله ي دوم، بايد با هشياري درست و نظارت درست بر بدن، ذهن و عواطف را نگاه كنيد. براي جريان هاي فكري كه در آگاهي تو جاري مي شوند، يك ناظر باش. درست همانطور كه شخصي كنار رودخانه مي نشيند و جريان آب را تماشا مي كند، كنار ذهنت بنشين و تماشا كن. يا درست همانطور كه شخصي در جنگل مي نشيند و خطوطي از پرندگان را تماشا مي كند كه در آسمان پرواز مي كنند، فقط بنشين و افكارت را تماشا كن. يا وقتي كه آسمان باراني است و شخصي به تماشاي ابرها مي نشيند، بنشين و ابرهاي افكار را تماشا كن كه در آسمان ذهنت حركت مي كنند.

افكاري كه همچون پرندگان در پرواز هستند، جريان رودخانه-گون افكار..... ساكت در كناري بايست و فقط تماشا كن. درست مانند اين است كه در ساحل رودخانه نشسته باشي و جريان آب را تماشا مي كني. هيچ كاري نكن، دخالت نكن، به هيچ وجه افكارت را متوقف نكن. به هيچ وجه سركوب نكن. اگر فكري آمد، آن را متوقف نكن، اگر فكري نيامد، سعي نكن آن را با زور بياوري، فقط يك تماشاچي و ناظر باش.

در همين نظارت ساده است كه خواهي ديد و تجربه مي كني كه تو و افكارت ازهم جدا هستيد ، زيرا خواهي ديد كه كسي كه افكار را تماشا مي كند، از افكار جداست و با آن ها فرق دارد. و همانطور كه از اين آگاه مي شوي، آرامشي عجيب تو را دربر مي گيرد، زيرا ديگر هيچ نگراني نخواهي داشت. مي تواني در ميان انواع نگراني ها قرار داشته باشي، ولي آن نگراني ها مال تو نيستند. مي تواني در ميان انواع مشكلات باشي، ولي آن مشكلات مال تو نخواهند بود. مي تواني توسط افكار احاطه شده باشي، ولي *تو* آن افكارنخواهي بود.و اگر آگاه شوي كه تو افكارت نيستي، زندگي اين افكار ضعيف تر و ضعيف تر خواهد شد، بيشتر و بيشتر بي جان خواهند شد. قدرت افكار در اين واقعيت قرار دارد كه مي پنداري آن ها مال تو هستند. وقتي با كسي بحث مي كني مي گويي، "اين فكر من است...." هيچ فكري مال تو نيست. تمام افكار با تو تفاوت دارند، از تو جدا هستند. فقط شاهد آن ها باش.



داستاني برايتان مي گويم كه اين نكته را عميق تر درك كنيد. براي *بودا* اتفاق افتاد.....

يك شاهزاده تازه مشرف شده بود و در همان روز اول به گدايي رفت. او براي گدايي خوراكش به منزلي رفت كه *بودا* به او گفته بود. او خوراك را گرفت، خورد و بازگشت.

ولي وقتي كه بازگشت به *بودا* گفت، "مرا ببخش، ولي من ديگر قادر نيستم به آنجا بروم."

بودا گفت، "چه اتفاقي افتاد؟"

شاهزاده گفت، "وقتي كه مي رفتم بايد دو مايل پياده روي مي كردم و در راه به غذايي فكر كردم كه دوست داشتم بخورم. و وقتي به در آن خانه رسيدم ديدم كه يك پيروي عامي *بودا*، يك *شراويكا shravika*، درست همان غذايي را پخته بود كه من در فكر داشتم. تعجب كردم. بااين وجود فكر كردم كه اين يك تصادف است. سپس وقتي براي غذاخوردن نشستم، اين فكر به ذهنم آمد كه وقتي در خانه بودم عادت داشتم هر روزپس از غذا قدري استراحت كنم. و فكر كردم: حالا چه كسي از من خواهد خواست تا دقايقي استراحت كنم؟ و درست وقتي كه اين فكر را داشتم، آن *شراويكا* به من گفت، "برادر، اگر دوست داري

پس از غذاخوردن قدري استراحت كني، من مديون و شاكر خواهم بود و خانه ام پاك خواهد شد."

" من واقعاً تعجب كرده بودم ولي بازهم فكر كردم كه شايد تصادفي باشد كه وقتي اين فكر به ذهنم آمد، آن زن چنين چيزي گفته باشد. پس نشستم و اين فكر به ذهنم آمد كه من امروز تختي از خودم ندارم و سرپناهي از خودم ندارم، امروز زير سقف ديگري هستم و روي تشك ديگري دراز كشيده ام. و درست در همين لحظه آن زن از پشت سر به من گفت، "اي راهب، اين تشك نه مال تو است و نه مال من و اين سرپناه نه به تو تعلق دارد و نه به من. آنوقت من ترسيدم! دشوار بود كه باور كنم اين چيزها بارها و بارها تصادفي رخ بدهند. پس به آن *شراويكا* گفتم، "آيا افكار من به تو مي رسند؟ آيا از امواج فكري كه در من برمي خيزند آگاه مي شوي؟"

و آن زن گفت، "با مراقبه ي پيوسته، افكار من ازبين رفته اند و اينك مي توانم افكار ديگران را ببينم."

"آنوقت بود كه واقعاً وحشت كردم و دوان دوان به سوي تو آمدم. لطفاً مرا ببخش، ولي من قادر نيستم فردا بازهم به آنجا بروم."

بودا پرسيد، "چرا كه نه؟"

و او پاسخ داد، "زيرا... چطور مي توانم بگويم؟ فقط از من نخواه بارديگر به آنجا بروم."

ولي *بودا* اصرار كرد و او مجبور شد به او بگويد: "با ديدن آن زن زيبا افكاري شهواني در من برخاست ، و او بايد آن افكار را نيز در من خوانده باشد. حالا چگونه با او رو به رو شوم؟ چگونه قادر هستم بر در خانه اش بايستم؟ نمي توانم باردیگر به آنجا بروم."

ولي *بودا* گفت، "فقط مجبوري كه به آنجا بروي. اين بخشي از مراقبه ي تو است. تنها اينگونه است كه مي تواني از افكارت هشيار باشي."

آن راهب ناتوان بود.... بايد روز بعد به آنجا مي رفت. ولي روز بعد او همان مردي نبود كه قبلاً به آنجا رفته بود. بار اول او آن راه را در خواب طي كرده بود: از افكاري كه در سرش بودند هشيار نبود.

روز بعد با هشياري به آنجا رفت، زيرا حالا ترس وجود داشت. او با احتياط به آنجا رفت.

و وقتي بر در خانه ي آن زن رسيد، پيش از اينكه از پله ها بالا رود، قدري درنگ كرد.

خودش را آگاه ساخت و هشياري اش را به درون معطوف كرد. *بودا* گفته بود، "فقط درون را بنگر و هيچ كاري نكن تا هيچ فكري بدون اينكه تو آن را ببيني از ذهنت نگذرد."

از پله ها بالا رفت، درحاليكه درونش را تماشا مي كرد. مي توانست تقريباً تنفس هايش را ببيند. مي توانست حتي حركات دست و پاهايش را ببيند. و وقتي كه غذا مي خورد، از هر يك لقمه اش آگاه بود. مانند اين بود كه كس ديگري غذا مي خورد و او فقط تماشايش مي كرد.

وقتي كه شروع مي كني به تماشا كردن خود، دو جريان در درونت وجود خواهند داشت:

يكي آنكه انجام مي دهد و ديگري آنكه فقط تماشا مي كند. در درونت دو بخش وجود خواهند داشت: يكي كننده است و ديگري فقط تماشاگر.

او غذايش را مي خورد و درعين حال، يكي مشغول غذاخوردن بود و ديگري تماشا مي كرد. در هندوستان ما مي گوييم ، و در دنيا، تمام كساني كه شناخته اند مي گويند ، _ " آنكه تماشا مي كند، تو هستي و آنكه عمل مي كند تو نيستي."

پس راهب تماشا كرد. در شگفت شد! رقصان نزد *بودا* بازگشت و به او گفت ،"عالي است! چيزي را كشف كردم. دو تجربه داشتم: يك تجربه اين است كه وقتي تماماً هشيار هستم، افكار متوقف مي شوند. وقتي با تمام هشياري به دورن مي نگرم، افكار متوقف مي شوند. تجربه ي دوم اين است كه وقتي افكار متوقف مي شوند، مي بينم كه كننده از تماشاگر جداست."

بودا گفت، "كليد همين است. و كسي كه اين را يافته باشد، همه چيز را يافته است."



براي افكارت يك تماشاگر باش، و نه يك فكركننده ، به ياد بسپار: نه يك فكركننده، بلكه يك تماشاكننده. براي همين است كه ما به فرزانگان خود "بيننده" seer مي گوييم، نه انديشمند thinker. *ماهاويرا* يك انديشمند نيست، *بودا* يك انديشمند نيست، آنان بيننده هستند، تماشاگر هستند.

يك انديشمند شخصي بيمار است. مردماني كه نمي دانند، فكر مي كنند. مردمي كه مي دانند، فكر نمي كنند، تماشا مي كنند آنان قادر به ديدن هستند، برايشان قابل ديدن است. و راه ديدن اين است كه در درونت، افكارت را مشاهده كني. درحال ايستادن، نشستن، خوابيدن يا در بيداري، هرجريان فكري را كه در درونت جاري است تماشا كن و با هيچكدام از افكارت هويت نگير كه تو آن هستي. بگذار افكار جدا از تو جاري باشند و تو از آن ها جدا باش. در درون تو بايد دو جريان جاري باشند. انسان معمولي كه فقط فكر مي كند، تنها يك جريان دارد. يك مراقبه كننده در درونش دو جريان دارد: افكار و مشاهده گري. يك مراقبه كننده در درون خود دو جريان موازي را دارد: افكار و مشاهده گري افكار. يك انسان معمولي در درونش فقط يك جريان جاري است: جريان افكار. و انسان به اشراق رسيده نيز فقط يك جريان در درونش هست: فقط مشاهده گري. سعي كن اين را درك كني: انسان معمولي فقط در درونش جريان افكار برقرار است، آن تماشاگر خوابيده است. يك مراقبه كننده در درونش دو جريان موازي هم دارد: افكار و تماشاگري افكار. شخص روشن ضمير در درونش فقط يك جريان باقي مي ماند و آن هم مشاهده گري است. فكركردن مرده است. ولي چون شما بايد تماشاكردن را توسط فكركردن بياموزيد، بايد روي افكار و روي مشاهده گري، در كنار هم مراقبه كنيد. اگر بخواهيم از افكار به سمت مشاهده گري حركت كنيم، بايد همزمان روي افكار و روي مشاهده گري مراقبه كنيم. اين چيزي است كه من آن را نظارت درست مي خوانم، يادآوري درست.

ماهاويرا آن را "هوشمندي بيدار"wakeful intelligence خوانده است: هشياري و هوشمندي بيدار. آن كس كه افكار را تماشا مي كند، هوشمندي بيدار تو است. يافتن انديشمندان كاري بسيار آسان است، ولي يافتن كسي كه هوشمندي اش بيدار باشد دشوار است. هوشمندي خود را بيدار كنيد. به شما گفتم چگونه آن را بيدار كنيد ، توسط مشاهده كردن افكار با هشياري. اگر حركات بدن را تماشا كني، بدن ناپديد مي شود و اگر افكار

مسابقه دهنده، روند افكار را مشاهده كني، آنوقت افكار ناپديد مي شوند و اگر عواطف خود را از نزديك مشاهده كني، آنگاه عواطف ازبين خواهند رفت.

گفتم كه براي پاكسازي عواطف، بگذاريد كه عشق به جاي نفرت بيايد، دوستي به جاي دشمني بيايد. اينك به شما مي گويم كه از اين حقيقت نيز آگاه باشيد: در پشت آنكه عشق مي ورزد و آنكه نفرت دارد، بعدي ديگر وجود دارد كه فقط هشياري است ، كه نه عشق مي ورزد و نه نفرت دارد. اين فقط يك شاهد است. گاهي نفرت را مشاهده مي كند و گاهي عشق را كه رخ مي دهند. ولي خودش فقط يك مشاهده گري است: فقط تماشا مي كند.

وقتي از كسي نفرت دارم، آيا در مرحله اي از اين واقعيت هشيار نمي شوم كه نفرت دارم؟

و وقتي عاشق كسي هستم، آيا در درونم به نوعي نمي دانم كه كسي را دوست دارم؟

آن كه آگاه است، در پشت آن عشق و نفرت قرار دارد. اين آگاهي و معرفت تو است كه در پشت بدن، افكار و عواطف تو قرار دارد ، در پشت همه چيز است. براي همين است كه متون مذهبي آن را "نه اين-نه اين"neti-neti مي خوانند : نه اين و نه آن. نه بدن است و نه فكر است و نه عاطفه است. هيچكدام از اين ها نيست. ووقتي چيزي نمانده نباشد، آن تماشاگر هست، آن بيننده، آن معرفت مشاهده گر، آن روح.

بنابراين به ياد بسپار كه مشاهده گر عواطف خود نيز باشي. در نهايت به چيزي خواهي رسيد كه فقط ديدن خالص است. آنچه كه فقط ديدن خالص است بايد حفظ و ذخيره شود. آن ديدن خالص، هوشمندي است. ما آن ديدن خالص را خرد خوانده ايم. ما آن ديدن خالص را معرفت خوانده ايم.

اين هدف نهايي يوگا و تمامي مذاهب است. كيفيت اساسي سلوك روحاني نظارت درست است، نظارت درست بر اعمال بدن، بر روند فكري و بر جريانات دروني عاطفه ها. كسي كه از اين سه لايه عبور كند و يك مشاهده گر شود، به آن ساحل ديگر خواهد رسيد. و رسيدن به آن ساحل ديگر يعني تقريباً رسيدن به هدف. كسي كه در يكي از اين سه چيز گير كرده باشد، هنوز هم به اين ساحل متصل است، هنوز به مقصد نرسيده است.



داستاني شنيده ام: ماه شب چهارده بود.... مانند امشب. ماه تمام بود و شبي بسيار زيبا بود، پس تعدادي دوست خواستند كه نيمه شب به قايق سواري بروند. مي خواستند قدري تفريح كنند. پس قبل از اينكه سوار قايق شوند، مشروب زيادي نوشيدند. وارد قايق شدند، پاروها را برداشتند و شروع به پاروزدن كردند و مدت هاي زياد پارو مي زدند.

وقتي كه سپيده زد و نسيم خنكي وزيد، قدري به حال آمدند و گفتند، "ببينيم چقدر رفته ايم، تمام شب را پارو زده ايم!"

ولي وقتي خوب از نزديك مشاهده كردند ديدند كه درست در همانجايي قرار دارند كه شب پيش بودند. آنوقت دريافتند كه چه چيزي را فراموش كرده بودند: آنان تمام شب را پارو زده بودند، ولي يادشان رفته بود تا طناب قايق را از ساحل باز كنند!

و در اين اقيانوس بي پايان هستي، انساني كه قايقش را از اين ساحل باز نكرده باشد، هرچقدر هم كه رنج ببرد و فرياد بزند، به هيچ كجا نخواهد رسيد.



قايق آگاهي تو به كجا بسته شده است؟ ، آيا به بدنت بسته شده؟ به افكارت؟ و يا به عواطفت؟ بدن، افكار و عواطف ، اين ها ساحل هاي تو هستند. در حالت مستي مي تواني تمام عمرت را پارو بزني، براي زندگاني هاي بي پايان. و پس اين زندگاني هاي بي نهايت، وقتي كه نسيم خنك تفكر بيدار بوزد و خرد تو را لمس كند، وقتي كه اشعه از نور به تو بخورد و بيدار شوي و نگاه كني، درخواهي يافت كه اين زندگاني ها را بيهوده پارو زده اي و به همان ساحلي كه بوده اي بسته شده اي. و آنوقت اين واقعيت ساده را خواهي ديد كه فراموش كرده اي قايق را باز كني. بياموز كه چگونه قايق را باز كني. پاروزدن بسيار آسان است، ولي بازكردن قايق بسيار دشوار است. معمولاً بازكردن قايق آسان است و پاروزدن، مشكل. ولي وقتي كه رودخانه ي زندگي در ميان باشد، بازكردن قايق بسيار دشوار است و پارو زدن بسيار آسان. زماني *راماكريشنا* گفت، "قايقت را بازكن، بادبان هايت را بگشا و بادهاي الوهيت تو را خواهند برد ، حتي نيازي نداري كه پارو بزني." چيزي كه گفته درست است ، اگر قايقت را باز كني خواهي ديد كه باد هاي الهي پيشاپيش مي وزند و تو را به ساحل هاي دوردست مي برند. و تازماني كه به سواحل دوردست نرسي، سرور را نخواهي شناخت. ولي نخست بايد قايقت را باز كني. مراقبه يعني بازكردن قايق. چرا آن اشخاص قادر نبودند قايق را باز كنند؟ آنان مست بودند، ناهشيار بودند. و صبحدم، وقتي نسيم خنك به آنان خورد و حواسشان سرجا آمد، دريافتند كه قايق از ساحل رودخانه باز نشده بود.

من در موردتماشاگري درست سخن گفتم. تماشاكردن درست نقطه ي مقابل ناهشياري است. شما در حالت ناهشياري به سر مي بريد، براي همين است كه قايق را به بدنتان به افكارتان و به عواطفتان متصل كرده ايد. اگر با احساس وزش سرد بادهاي نظارت درست، هشيار شوي، آنوقت بازكردن قايق مشكل نخواهد بود.

اين ناهشياري است كه تو را به قايق متصل كرده است، هشياري تو را از قايق آزاد مي سازد. و نظارت درست بر تمام اعمال راهي براي هشيار شدن است. در سلوك روحاني فقط يك تمرين وجود دارد و آن يادآوري درست است ، يادآوري درست يا هوشمندي درست يا آگاهي درست.

اين را به ياد بسپاريد زيرا بسيار اهميت دارد كه آن را پيوسته و مدام به كار ببريد. اگر اين سه پاكسازي و اين سه خالي سازي بتوانند اتفاق بيفتند.... آن سه پاكسازي براي آوردن اين سه خالي كردن كمك مي كنند. اگر آن سه خالي كردن تجربه شوند، اين همان *سامادي* يا اشراق است. *سامادي* دري به حقيقت است، به خود، به الوهيت. براي كسي كه در *سامادي* بيدار مي شود، دنيا ازبين مي رود.ازبين رفتن به اين معني نيست كه اين ديوار ها ازبين بروند و تو ازبين بروي. ازبين رفتن يعني اينكه اين ديوارها ديگر ديوار نيستند و تو ديگر تو نيستي. وقتي برگي رشد مي كند، تو فقط برگ را نخواهي ديد، بلكه آن انرژي حياتي را كه آن را رشد مي دهد خواهي ديد؛ و وقتي باد مي وزد، فقط باد را احساس نخواهي كرد، بلكه نيروهايي كه آن را خلق مي كنند خواهي ديد و آنگاه در هر ذره از خاك فقط آن چيز فاني را نخواهي ديد، بلكه آن جاودانگي را نيز خواهي ديد. دنيا به اين معني ازميان رفته است كه الوهيت پديدار گشته است.

خداوند خالق دنيا نيست. امروز كسي مي پرسيد، "دنيا را چه كسي آفريده است؟"

شما اكنون در كوهستان هستيد، در دره ها هستيد و مي پرسيد، "اين دره ها و اين درختان را چه كسي آفريده است؟" شما به اين پرسش ها ادامه خواهيد داد تا وقتيكه براي خودتان تجربه كنيد. و زماني كه بشناسيد، ديگر نخواهيد پرسيد كه چه كسي اين ها آفريده است، خودتان مي دانيد ، خود جهان هستي، آفريدگار است. خالقي وجود ندارد. خود جهان هستي خالق است. وقتي كه چشم داشته باشيد، خواهيد ديد كه خود خلقت خالق است. و تمام اين دنياي پهناور اطراف شما الهي مي گردد. الوهيت را در مخالفت با دنيا نمي توان تجربه كرد: وقتي كه نگرش دنيايي ازبين برود، الوهيت آشكار مي شود.

در آن حالت *سامادي* حقيقت را خواهيد شناخت، حقيقتي كه معمولاً پنهان است. و توسط چه چيز پنهان شده است؟ فقط توسط ناهشياري شما پنهان گشته است. هيچ حجابي جز ناهشياري حقيقت را نمي پوشاند، آن حجاب ها در چشمان شما هستند.

براي همين است كه كسي كه پرده از چشمانش برگيرد به شناخت حقيقت مي رسد. و من به شما گفتم كه چگونه پرده از چشمان خود برداريد ، آن سه پاكسازي و آن سه خالي سازي براي برداشتن حجاب از چشمانتان به شما كمك مي كنند.

و وقتي چشم ها بدون حجاب شدند، آن حالت را *سامادي* مي خوانند. آن بينش خالص و بدون مانع، *سامادي* است. *سامادي* هدف غايي دين است ، هدف نهايي تمام اديان و تمام *يوگا* ها. من در موردش صحبت كرده ام. روي آن تعمق كنيد، روي آن تامل كنيد و مراقبه كنيد. در موردش فكر كنيد و بگذاريد در وجودتان بنشيند. كسي كه تخمي را مي كارد، درست مانند يك باغبان روزي درمي يابد كه آن گل ها شكوفه كرده اند.

و كسي كه سخت مشغول كاوش معدن است روزي الماس و سنگ هاي قيمتي را خواهد يافت. و كسي كه در آب شيرجه بزند و عميق فرو برود، روزي مرواريدهاي گرانبها را به دست خواهد آورد. كسي كه مشتاق باشد و شهامت داشته باشد زندگيش را متحول شده خواهد يافت و پيشرفت خواهد كرد.

صعود به يك قله به اندازه ي شناخت خويشتن چالش بزرگي نيست. و براي انسان باهوشي كه قدرت و انرژي دارد يك تحقير بزرگ است كه خودش را نشناسد. تك تك افراد مي توانند مصمم شوند تا حقيقت را بشناسند، خودشان را بشناسند و اشراق را تجربه كنند.

با اين پيمان و با استفاده از اين پايه ها، موفقيت براي ***همه*** ممكن است.

در موردش فكر كنيد.



اينك به مراقبه ي شامگاهي مي نشينيم. بارديگر، چيزي در مورد مراقبه ي شامگاهي برايتان مي گويم. ديروز در مورد پنج *چاكراي* بدن برايتان گفتم: بخش هايي از بدن هستند كه با اين مراكز مرتبط هستند. اگر آن *چاكرا* ها را آسوده كنيد، اگر به آن ها تلقين كنيد كه آسوده باشند، آنگاه آن بخش هاي بدني نيز همزمان آسوده خواهند شد.

نخستين *چاكرا* ، *مولادارا چاكرا* است. اين را مي توان در نزديكي آلت تناسلي يافت. به اين *چاكرا* دستور مي دهيد كه آسوده شود. تمام توجه خودتان را به آن بدهيد، به آن بگوييد كه راحت و آسوده باشد.

خواهيد گفت، "ولي فقط با اين گفتن چه اتفاقي خواهد افتاد؟ اگر فقط به پاهايم بگويم كه راحت شوند، چگونه راحت مي شوند ؟ اگر به بدن بگويم كه بي حركت باشد، چگونه بي حركت خواهد شد؟"

درك چنين مطلب ساده اي نياز به هوشمندي زيادي ندارد. وقتي به خودت مي گويي، "دست! آن دستمال را بردار،" ، _ دست چگونه دستمال را بر مي دارد؟ و وقتي به پاها مي گويي كه راه بروند، چگونه راه مي روند؟ و وقتي به پاها مي گويي كه راه نروند، چگونه متوقف مي شوند؟

هر ذره و اتم بدن شما از فرمان هاي شما پيروي مي كنند. اگر چنين نمي كردند، بدن نمي توانست عمل كند. به چشم ها مي گوييد بسته شوند و بسته مي شوند. فكري در درون خطور مي كند و چشم ها بسته مي شوند. چرا؟ آيا فكر مي كنيد بين آن فكر و چشم ها رابطه اي نيست؟ اگر چنين رابطه اي نبود، مي توانستيد بنشينيد و فكر كنيد كه چشم ها بسته شوند و آن ها باز مي مانند! و مي توانستيد فكر كنيد كه پاهايتان بايد راه بروند و ممكن بود كه پاها بي حركت بمانند!

هرچه كه ذهن بگويد، همزمان به بدن مي رسد. اگر فقط قدري هوشمند باشيد، مي توانيد بدن را وادارید هر عملي انجام دهد. آنچه كه همه روز با بدن انجام مي دهيد فقط طبيعي است. ولي آيا مي دانيد كه حتي همين مقدار نيز مطلقاً طبيعي نيست. حتي در اين موارد نيز نيروي تلقين عمل مي كند. آيا مي دانيد كه اگر نوزاد انساني در ميان حيوانات بزرگ شود قادر نخواهد بود كه راست بايستد؟ اينگونه وقايع رخ داده اند.

چندي پيش، در جنگل هاي نزديك *لوكناو* Lucknow چنين واقعه اي رخ داد. پسري را يافتند كه توسط گرگ ها بزرگ شده بود. گرگ ها دوست دارند بچه ها را از روستاها بدزدند و گاهي هم آن ها را بزرگ مي كنند. از اين موارد بسيار رخ داده است. بنابراين حدود چهار سال پيش، پسربچه ي چهارده ساله اي را يافتند كه گرگ ها او را وقتي كه نوزاد بود از روستايي در آن حوالي ربوده بودند و شير داده و بزرگ كرده بودند. آن پسر چهارده ساله مطلقاً يك گرگ بود: روي چهاردست وپا راه مي رفت، نمي توانست راست بايستد. از خودش صداهايي شبيه گرگ در مي آورد و بسيار وحشي و خطرناك بود. اگر دستش به انساني مي رسيد مي خواست او را زنده بخورد، ولي قادر به حرف زدن نبود. حالا چرا يك پسر چهارده ساله قادر به سخن گفتن نبود؟ و اگر از او مي خواستي كه سعي كند حرف بزند، چه مي توانست بكند؟ و چرا يك پسر چهارده ساله نمي تواند راست بايستد؟ ، زيرا هرگز به او تلقين نشده بوده كه راست بايستد، بنابراين هرگز به ذهنش خطور نكرده كه راست بايستد. وقتي كه نوزادي در خانه ي شما متولد مي شود، وقتي مي بيند همگي شما راه مي رويد، برايش يك ايده مي شود. با ديدن تمام اطرافيان كه راه مي روند، شجاعتش رشد مي كند و آهسته آهسته اين فكر را مي گيرد كه ايستادن روي دو پا و راه رفتن ممكن است. او اين فكر را پيدا مي كند و اين فكر در ضميرش عميق تر مي شود. سپس شهامت راه رفتن را پيدا مي كند و تلاش مي كند. وقتي كه مي بيند ديگران حرف مي زنند، اين فكر را پيدا مي كند كه سخن گفتن ممكن است، آنوقت تلاش مي كند تا حرف بزند. تارهاي صوتي كه او را قادر به سخن گفتن مي كند در او فعال مي شود.

در بدن ما غده هاي بسياري وجود دارند كه فعال نيستند. به ياد بسپاريد كه انسان هنوز به طور تمام تكامل نيافته است. آنان كه علم بدن دارند مي گويند كه تنها بخش كوچكي از مغز انسان فعال است. بخش ديگر كاملاً غيرفعال است، به نظر مي رسد كه هيچ فعاليتي ندارد. و دانشمندان موفق نشده اند كه عملكرد آن بخش ها را كشف كنند. تاكنون اين بخش ها به نظر مي رسد كه فعاليتي ندارند. بخش بزرگي از مغز كاملاً بدون استفاده افتاده است. ولي *يوگا* مي گويد كه اين بخش ها نيز مي توانند فعال شوند. و همينطور كه در خانواده ي حيوانات از رده ي انسان پايين بياييم، حتي بخش هاي كوچكتري مورد استفاده قرار مي گيرند ، بخش هاي بزرگتري از مغز حيوانات بلااستفاده مانده است.

در حيوانات رده هاي پايين تر، بخش هاي بزرگتري از مغز آنان مورد استفاده قرار نگرفته است. اگر قادر بوديم مغز *بودا* يا *ماهاويرا* را مورد آزمايش قرار دهيم، مي توانستيم ببينيم كه تمام مغز آنان مورد استفاده بوده است، هيچ بخشي بلااستفاده نمانده بود. تمام ظرفيت مغزي آنان مورد استفاده بوده و در شما تنها بخش كوچكي مورد استفاده است.حالا براي فعال شدن آن بخش هايي كه مورد استفاده نيستند، بايد به خودتان تلقين بدهيد، بايد تلاش كنيد. در *يوگا* با كاركردن روي *چاكرا* ها تلاش شده تا از آن قسمت هاي مغز استفاده شود. *يوگا* يك علم است و زماني فراخواهد رسيد كه در دنيا *يوگا* بزرگترين علم خواهد شد. همانطور كه گفتم، با توجه دادن خود روي اين پنج *چاكرا* و با تلقين دادن به آن بخش هاي خاص از بدن، اين *چاكرا* ها بسيار آسوده مي شوند. به *چاكراي* اول تلقين مي كنيد كه آسوده باشد و همزمان تصور مي كنيد كه پاها آسوده شده اند ، و پاها آسوده *مي شوند*. سپس به سمت بالا مي رويد. به دومين *چاكرا* كه نزديك ناف است توجه مي كنيد و تلقين مي كنيد كه آسوده شود و تمام اندام هاي درون شكم آسوده خواهند شد.

سپس بازهم بالاتر مي رويد و به سومين *چاكرا* كه نزديك قلب است تلقين مي كنيد كه بايد آسوده شود و تمام گره قلب باز شده و آسوده مي شود. و بازهم بالاتر مي رويم و به چهارمين *چاكرا* در بين دو چشم توجه مي كنيم و تلقين مي كنيم كه آسوده باشد و تمام عضلات صورت شما رها و آسوده خواهند شد.

بازهم بالاتر برويد و به پنجمين *چاكرا* تلقين كنيد كه راحت و آسوده شود و همه چيز در مغز شما آسوده و ساكت خواهد شد.

هرچه اين تلقينات را با تماميت بيشتري انجام دهيد، آن اتفاق كامل تر رخ خواهد داد.

پس از اينكه براي چند روز مدام اين تمرين را عمل كرديد، نتايج را احساس خواهيد كرد.

اگر نتايج را فورا احساس نكرديد نترسيد. اگر هيچ چيزي سريع رخ نداد، نيازي نيست نگران شويد. براي كسي كه عطش كشف روح را دارد، اگر چندين زندگاني هم به طول بيانجامد، زمان زيادي نيست. براي ما يادگرفتن چيزهاي معمولي چند سال طول مي كشد. پس براي انجام اين آزمايش با عزم و قطعيت تمام، با صبر و سكوت، نتايج تضمين شده هستند. با تلقين دادن به اين پنج *چاكرا* بدن را آسوده و راحت مي كنيد. سپس، وقتي كه مي گويم تنفس ها را آسوده كنيد، بگذاريد نفس ها راحت باشند. و به شما خواهم گفت كه تنفس ها آرام مي شوند.... آنوقت تلقين كنيد. عاقبت به شما مي گويم كه افكار ازبين مي روند و ذهن خالي مي شود.

اين آزمايش مراقبه ي ما است. ولي پيش از مراقبه، اين تلقينات را براي دو دقيقه انجام مي دهيم و پيش از اينكه اين تلقينات را انجام دهيم، پيمان خود را پنج بار تكرار مي كنيم.

حالا مراقبه ي شامگاهي را شروع مي كنيم. همه بايد براي اين مراقبه دراز بكشند. اين را فقط بايد در حالت خوابيده انجام داد. پس براي خود جا باز كنيد.

نخست براي بستن پيمان مي نشينيم و تلقين مي كنيم و سپس دراز مي كشيم.

فصل هشتم

حقيقت: حق مادرزادي تو

كسي پرسيده است: *حقيقت چيست؟ آيا ممكن است آن را به طور ناقص شناخت؟ و اگر نه، آنوقت براي دست يابي به آن بايد چه كنيم؟ زيرا براي هر كس ممكن نيست كه يك فرزانه شود.*

نخست: هر انسان اين توان رادارد كه يك فرزانه شود. اگر كسي اين توان را به عمل در نمي آورد، اين نكته اي ديگر است. اگر دانه اي قادر نباشد به درخت تبديل شود، امر ديگري است، ولي هر دانه اين توان ذاتي را دارد كه يك درخت شود. هر دانه اي توان بالقوه ي خودش را دارد. اينكه اين توان را به فعل در نياورد، موضوع ديگري است. اگر آن دانه بارور نشود، اگر خاكي پيدا نكند، اگر آب و نوري نيابد، دانه خواهد مرد، اين ممكن است، ولي دانه آن توان را داشته است.

تك تك انسان ها اين توان بالقوه را دارند كه يك فرزانه شوند. براي همين است كه بايد نخست اين فكر را از سرت دور كني كه به اشراق رسيدن يك امتياز ويژه براي برخي افراد است. به اشراق رسيدن حق ويژه ي هيچ مردم خاصي نيست. و كساني كه اين فكر را منتشر مي كنند فقط براي تغذيه نفس هاي خودشان چنين مي كنند. اگر كسي بگويد كه به اشراق رسيدن كاري بسيار دشوار است و فقط براي معدودي از افراد ممكن است، اين نفس خودش را تغذيه مي كند. اين براي تعدادي فقط راهي است براي ارضاي نفس. وگرنه، هر كسي اين توان را دارد كه به اشراق برسد، زيرا براي تجربه كردن حقيقت براي همه، فضا و فرصت وجود دارد.

گفتم كه اگر آن را تجربه نكنيد موضوعي ديگر است. براي اين نيز فقط خودتان مسئول هستيد، توان شما مسئول آن نيست. تمام ما كه اينجا نشسته ايم اين توان را داريم كه برخيزيم و راه برويم، ولي اگر راه نرويم و به نشستن ادامه دهيم، آنوقت چه؟ شما نيروهايتان را با فعال كردن آن ها كشف مي كنيد، تا زماني كه آن ها را به كار نگيريد، آن ها را نخواهيد شناخت.

شما اكنون اينجا نشسته ايد و كسي نمي تواند بداند كه شما توان راه رفتن داريد. و اگر به درون خودتان نگاه كنيد،، حتي قادر نيستيد محل اين ظرفيت راه رفتن را پيدا كنيد. قادر به يافتن آن نخواهيد بود. فقط وقتي مي توانيد بدانيد كه اين ظرفيت را داريد كه سعي كنيد

راه بروید. و فقط وقتي كه از روند كوشش براي به اشراق رسيدن گذر كرديد خواهيد توانست بدانيد كه اين توان را داريد يا نه. كساني كه چنين كوششي نكنند، حتماً اين احساس را خواهند داشت كه فقط برخي از مردم اين توان را دارند. اين اشتباه است.

پس نخستين نكته: بايد بفهميد كه رسيدن به حقيقت حق مادرزادي همه است. همه چنين حقي را دارند. در اين مورد هيچكس امتياز خاصي ندارد.



و دومين چيزي كه پرسيده شده اين است: *" حقيقت چيست؟ و آيا ممكن است آن را ناقص شناخت؟"*

حقيقت نمي تواند به طور ناقص شناخته شود. اين يعني كه ممكن نيست شخصي بتواند قدري از حقيقت را اكنون بشناسد و سپس قدري را بعداً و قدري بيشتر را بعد از آن. چنين اتفاقي نمي افتد. حقيقت به صورت يكجا شناخته مي شود. اين يعني كه اين روندي تدريجي نيست. حقيقت به صورت تمام و همچون يك انفجار شناخته مي شود. ولي اگر بگويم كه حقيقت فقط به صورت تمام شناخته مي شود، قدري هراس خواهيد داشت، زيرا احساس ضعف مي كنيد: چگونه مي توانيد آن را تماماً بشناسيد؟

وقتي شخصي به پشت بام خانه مي رود، يكباره به آنجا مي رسد، ولي پله پله به آنجا رسيده است. در يك گام به آنجا نرسيده است. وقتي در نخستين پله قرار دارد، روي پشت بام نيست و وقتي كه روي آخرين پله هست نيز هنوز روي پشت بام نيست، شروع كرده به رسيدن به آنجا، ولي هنوز در آنجا نيست.

نزديك تر شدن به حقيقت به صورت تدريجي ممكن است، ولي وقتي وارد حقيقت مي شويد، يكباره است. اين يعني كه مي توانيد به تدريج به سمت حقيقت نزديك شويد، ولي دستيابي به حقيقت، يكباره است، هرگز قسمت قسمت نيست. اين را به ياد داشته باشيد.

بنابراين مقدمه اي كه براي مراقبه به شما دادم، حاوي گام هايي است: شما حقيقت را توسط آن ها نخواهيد شناخت، ولي با آن ها به حقيقت نزديك تر مي شويد.
و در گام آخر، كه من آن را "خالي شدن از عواطف" خوانده ام، وقتي كه به وراي اين خالي بودن از عواطف پرش مي كنيد، حقيقت را تجربه خواهيد كرد.

ولي در اينجا حقيقت در تماميت خودش شناخته مي شود. تجربه ي الوهيت به طور ناقص رخ نمي دهد، همچون يك كليت اتفاق مي افتد. ولي راه رسيدن به الوهيت به بخش هاي مختلفي تقسيم شده است. اين را به ياد بسپاريد: راه رسيدن به الوهيت به بخش هايي تقسيم شده، ولي خود حقيقت بخش بخش نيست. پس فكر نكنيد كه، "چگونه شخص ضعيفي مثل من مي تواند تمام حقيقت را بشناسد؟ فقط وقتي مي توانم آن را بشناسم كه تكه تكه باشد."

نه، تو نيز قادر هستي حقيقت را بشناسي، زيرا فقط نياز داري هر قسمت از راه را در يك زمان طي كني. ممكن نيست كه بتواني تمام راه را يكباره طي كني. بايد راه را گام به گام طي كني. ولي هميشه به صورت يكجا و تمام به مقصد مي رسي، هرگز به صورت ناقص وارد مقصد نمي شوي ، اين را به ياد داشته باش.



كسي پرسيده است: "*حقيقت چيست؟*"

هيچ راهي نيست كه بتوان آن را با كلام گفت. تا امروز، غيرممكن بوده كه بتوان حقيقت را به زبان انسان بيان كرد ، و در آينده نيز ممكن نخواهد بود. چنين نيست كه ما در گذشته زباني غني براي بيان حقيقت نداشته ايم و قادر خواهيم بود در آينده آن را بيان كنيم. حقيقت هرگز بر زبان نخواهد آمد.

دليلي براي اين هست. زبان ها براي ارتباط با مردم ديگر پرورش يافته اند. زبان براي ارتباط مردم با يكديگر آفريده شده نه براي بيان حقيقت. و غير محتمل است كه هريك از مردمي كه زبان را خلق كرده اند، چيزي از حقيقت را مي دانسته اند. براي همين است كه براي آن حقيقت غايي واژه اي وجود ندارد.

و مردمي كه حقيقت را شناخته اند، آن را از طريق كلام و زبان نشناخته اند، توسط سكوت به آن دست يافته اند. اين يعني كه وقتي حقيقت را تجربه مي كردند، تماماً ساكت بوده اند، هيچ كلامي در آنجا وجود نداشته است. پس مشكلي وجود دارد: وقتي پس از تجربه ي حقيقت شروع كردند به سخن گفتن در مورد آن، چيزي را يافتند: حقيقت را، كه راهي براي توصيفش وجود نداشت. ممكن نبود براي آن بتوانند كلامي پيدا كنند. و وقتي واژه اي را پيدا مي كردند،آن واژه ناقص بود، كم مي آورد.

و فقط بر اساس اين واژگان بوده كه تضاد ها شروع شدند ، _ بر اساس همين واژه ها! زيرا تمام واژه ها ناقص هستند و نمي توانند حقيقت را بيان كنند. فقط مانند اشاراتي هستند. مانند اين است كه كسي با انگشت ماه را نشان بدهد و اگر ما انگشت او را بگيريم و فكر كنيم كه آن ماه است، دردسر درست خواهد شد. انگشت، ماه نيست. انگشت فقط يك اشاره و نشانه است. هركسي كه به اشاره بچسبد دچار دردسر خواهد شد. بايد انگشت را رها كني تا آنچه كه انگشت به آن اشاره رفته قابل ديدن شود. بايد كلام را بيندازي، و فقط آنوقت است كه لمحه اي از حقيقت را خواهي داشت. ولي كسي كه به كلام و واژه بچسبد، آن تجربه را از كف خواهد داد. براي همين است كه براي من راهي وجود ندارد كه بگويم حقيقت چيست. و اگر كسي ادعا كند كه حقيقت را به شما مي گويد، خودش را فريب داده است. اگر كسي چنين ادعايي داشته باشد، خودش و شما را فريب مي دهد. هيچ راهي براي توصيف حقيقت وجود ندارد. آري، راهي هست كه به شما بگويد چگونه حقيقت را تجربه كنيد. روش شناخت حقيقت، روند آن را مي توان توصيف كرد، ولي اينكه حقيقت چيست، قابل گفتن نيست.

روش هايي براي دستيابي به حقيقت وجود دارند، ولي هيچ تعريفي از حقيقت وجود ندارد. در اين سه روز من اين روش ها را بحث كردم و شايد احساس كرده باشيد كه ما كاملاً از خود حقيقت غافل شده ايم. من در مورد حقيقت سخن گفته ام، ولي هرگز نگفته ام كه حقيقت واقعاً چيست. نه، اين را نمي توان گفت، حقيقت را فقط مي توان تجربه كرد. حقيقت را نمي توان توصيف كرد، ولي مي توان تجربه كرد ، و اين تجربه ي *تو* است. روش را مي توان داد، ولي تجربه ي حقيقت مال خودت خواهد بود. تجربه ي حقيقت هميشه فردي است، ممكن نيست بتوان آن را به ديگري منتقل كرد.

بنابراين دليلش همين است كه من نخواهم گفت كه حقيقت چيست. چنين نيست كه بخواهم چيزي را از شما دريغ كنم، بلكه به اين سبب است كه حقيقت قابل بيان نيست. در روزگاران گذشته، در زمان *اپانيشاد* ها، هرگاه شخصي نزد يكي از آن فرزانگان مي رفت و مي پرسيد، "حقيقت چيست؟" آن فرزانه نگاه سختي به آن شخص مي انداخت. آن شخص بارديگر مي پرسيد، "حقيقت چيست؟"

و سپس براي سومين بار مي پرسيد، "حقيقت چيست؟" و آن فرزانه پاسخ مي داد، "بارها و بارها به تو مي گويم ولي تو نمي فهمي!"

آنوقت آن شخص مي گفت، "چه مي گويي؟ من سه بار پرسيدم و هر سه بار ساكت بودي. و حالا مي گويي كه بارها و بارها به من گفته اي!"

آنوقت آن فرزانه مي گفت، "كاش كه سكوت مرا درك مي كردي، زيرا آنوقت مي توانستي بفهمي كه حقيقت چيست."

سكوت تنها راه بيان حقيقت است. آنان كه حقيقت را شناخته اند، ساكت شده اند. وقتي در مورد حقيقت صحبت مي شود، آنان ساكت مي شوند. اگر بتواني ساكت باشي، مي تواني حقيقت را بشناسي. اگر ساكت نباشي، قادر به شناخت آن نخواهي بود. مي تواني حقيقت را بشناسي، ولي نمي تواني آن را به ديگري بشناساني. براي همين است كه من نمي گويم حقيقت چيست ، زيرا قابل گفتن نيست.



كسي پرسيده است: *آيا اعمال انسان مقيد به اعمال زندگاني هاي گذشته ي اوست و اگر چنين است، در اين زندگاني چه كاري از عهده ي شخص بر مي آيد؟*

پرسش اين است: "اگر ما توسط كردارها و ارزش هاي زندگاني هاي گذشته مان كنترل مي شويم، حالا چه مي توانيم بكنيم؟" اين پرسشي مناسب است. اگر درست باشد كه شخص مطلقاً در قيد كردارهاي گذشته اش است، پس از دست خودش چه برمي آيد؟ در حال حاضر چه مي تواند بكند؟ و اگر درست باشد كه او ابداً در قيد اعمال گذشته اش نيست، پس فايده ي هركاري در چيست؟ ، زيرا اگر در قيد اعمال گذشته اش نباشد، فردا نيز در قيد اعمال امروز خود نخواهد بود. پس اگر امروز كار خيري انجام دهد، امكان نخواهد داشت كه فردا از آن عمل خيرش نفعي ببرد. و اگر كاملاً در قيد اعمال گذشته اش باشد، هيچ معنايي در كارهاي امروزش وجود نخواهد داشت ، زيرا قادر نيست هيچ كاري انجام دهد، كاملاً مقيد خواهد بود.

از سوي ديگر، اگر كاملاً هم آزاد باشد، هيچ عملي فايده نخواهد داشت، زيرا هرعملي كه فردا انجام دهد، از قيد آن آزاد خواهد بود و اعمال گذشته اش بر او بي تاثير خواهند بود. براي همين است كه انسان نه كاملاً مجبور است و نه كاملاً آزاد: يكي از پاهايش بسته شده و پاي ديگر آزاد است.

روزي كسي از حضرت *علي* پرسيد، "آيا انسان آزاد است و يا در جبر اعمالش است؟"

علي گفت، "يكي از پاهايت را بلند كن."

آن مرد آزاد بود كه يكي از پاهايش را بلند كند. پس پاي چپش را بلند كرد.

آنگاه *علي* گفت، "حالا پاي ديگرت را بلند كن."

و مرد پاسخ داد، "آيا ديوانه شده اي؟ نمي توانم حالا آن ديگري را بلند كنم."

علي پرسيد، "چرا؟"

مرد پاسخ داد، "فقط يكي را در هر لحظه مي توانم بلند كنم."

علي گفت، "زندگي انسان هم همين است. هميشه دو پا داري، ولي فقط مي تواني يكي از آن ها را در يك زمان از زمين بلند كني، يكي از آن ها هميشه در قيد است."

براي همين است مي توانيد با كمك پايي كه آزاد است پاي ديگر را روي زمين محكم نگه داريد. ولي اين امكان نيز هست كه با كمك پايي كه مقيد است، پاي ديگر را آزادانه حركت بدهيد. هر عملي كه در گذشته انجام داده ايد، انجام داده ايد. آزاد بوديد كه انجام دهيد، انجامش داده ايد. بخشي از شما محكم شده ودر قيد است، ولي بخش ديگر شما هنوز آزاد است. آزاد هستيد تا عكس آنچه را كه انجام داده ايد عمل كنيد. مي توانيد كاري را كه در گذشته كرده ايد با انجام معكوس آن خنثي كنيد. مي توانيد با انجام كاري متفاوت، آن را نابود كنيد. مي توانيد با انجام عملي بهتر آن را مرخص كنيد. اين در توان انسان است كه تمام شرطي شدگي هاي گذشته اش را بشويد و پاك كند.

تا ديروز خشمگين بودي، آزاد بودي كه خشمگين باشي. البته، كسي كه هر روز در طول بيست سال گذشته خشمگين بوده است، مجبور است كه خشمگين باشد. براي مثال، دو نوع مردم وجود دارند: يك نوع كه در طول بيست سال گذشته پيوسته خشمگين بوده و يك روز صبح بيدار مي شود و نمي تواند دمپايي هايش را كنار تختخوابش پيدا كند و نوعي ديگر كه در بيست سال گذشته خشمگين نبوده و صبح از خواب بيدار مي شود و نمي تواند دمپايي هايش را كنار تختش پيدا كند ، _ در اين موقعيت كداميك بيشتر احتمال خشمگين شدن دارند؟ خشم در مرد اولي برمي خيزد، كسي كه در بيست سال گذشته مدام عصباني بوده است. به اين معني او در جبر است، زيرا وقتي كه چيزي مطابق دلخواهش نباشد، عادت بيست ساله ي

عصبانيت بي درنگ او را خشمگين مي سازد. او به اين معنا در جبر است كه بيست سال شرطي شدگي، او را به سمت چيزي سوق خواهد داد كه هميشه انجام داده است. ولي آيا او چنان مجبور است كه هيچ امكاني برايش نيست كه خشمگين نشود؟

نه، هيچكس هرگز چنين در جبر نيست. اگر او در همين لحظه آگاه شود، آنوقت مي تواند متوقف شود. اين امكان هست كه به خشم اجازه ي آمدن نداد. امكان دارد كه خشم متحول شود. و اگر شخص چنين كند، آن عادت بيست ساله ممكن است كه واقعاً يك مشكل باشد، ولي قادر نخواهد بود او را كاملاً باز بدارد ، _ زيرا اگر كسي كه آن عادت را ايجاد كرده با آن مخالفت كند، آنوقت آزادي دارد كه كاملاً آن را نابود كند. فقط با آزمايش كردن با آن بارها و بارها مي تواند از آن عادت رها شود.

اعمال گذشته شما را مقيد مي سازند، ولي كاملاً شما را مجبور نمي كنند. اعمال شما را در بند نگه مي دارند، ولي به طور كامل. آن ها زنجيرهاي خود را دارند، ولي زنجيرها مي توانند گسسته شوند، هيچ زنجيري نيست كه نتواند گسسته شود. و چيزي كه قابل گسسته شدن نباشد، زنجير خوانده نمي شود.

زنجيرها شما را در قيد نگه مي دارند، ولي در ذات تمام زنجيرها اين امكان هست كه مي توانند گسسته شوند. اگر زنجيري باشد كه نتواند گسسته شود، نمي توانيد آن را زنجير بخوانيد. تنها آنچه كه شما را در بند نگه مي دارد و همچنين مي تواند گسسته شود مي تواند زنجير خوانده شود.

كردارهاي شما به اين معني زنجير هستند كه آن زنجيرها مي توانند گسسته شوند. آگاهي انسان هميشه آزاد است. شما هميشه آزاد هستيد تا از راه هايي كه طي كرده ايد و قدم هايي كه برداشته ايد بازگرديد. بنابراين گذشته شما را محدود مي كند، ولي آينده ي شما كاملاً آزاد است. يك پا در بند است و پاي ديگر آزاد است. پاي گذشته بسته شده است و پاي آينده آزاد است. اگر بخواهي مي تواني پاي آينده را نيز در همان جهتي برداري كه پاي گذشته در بند بوده است. آنوقت كاملاً در جبر خواهي بود. و اگر مايل باشي، مي تواني پاي آينده را در جهتي مخالف با پاي گذشته برداري، اين در اختيار خودت است.

آن حالتي كه در آن هردو پا آزاد هستند، *موكشا moksha* نام دارد، اشراق.

و پايين ترين درجه ي جهنم آن حالتي است كه در آن هردوپا در بند باشند. به اين دليل نيازي نيست كه از گذشته بترسي يا از زندگاني هاي پيشين وحشت داشته باشي، زيرا كسي كه آن اعمال را انجام داده هنوز هم آزاد است تا اعمال ديگري انجام دهد.



كسي پرسيده است: *پس از اينكه شخص يك شاهد شد، چه كسي است كه فكر مي كند؟*

وقتي كه شاهد هستي، فكري وجود ندارد. لحظه اي كه به چيزي فكر مي كني، ديگر يك شاهد نيستي. من در باغ ايستاده ام و يك گل را مشاهده مي كنم، به آن گل نگاه مي كنم ، فقط نگاه مي كنم و شاهد هستم. ولي اگر شروع كنم به فكر كردن، ديگر شاهد نيستم. به محضي كه شروع كنم به فكركردن، آن گل ديگر درپيش چشمانم نيست ، آن جريان فكري بين من و آن گل خواهد آمد. وقتي به آن گل نگاه كنم و بگويم، "چه گل زيبايي،" لحظه اي كه ذهنم بگويد كه آن گل زيباست، ديگر آن گل را نمي بينم. زيرا ذهن در آن واحد دو كار را انجام نمي دهد ، يك پرده ي نازك به ميان مي آيد. و اگر شروع كنم به فكركردن، "من قبلاً اين گل را ديده ام، اين گل آشناست" آنوقت اين گل از چشم هاي من ناپديد گشته است. اينك فقط تصور مي كنم كه آن را مي بينم.

روزي دوستي را براي قايق سواري به رودخانه برده بودم. او از كشورهاي دوردستي مي آمد و رودخانه ها و درياچه هاي بسياري را ديده بود و پر از افكاري در مورد آن درياچه ها و رودخانه ها بود. وقتي در يك شب ماه تمام او را براي قايق سواري بردم، او شروع كرد به حرف زدن در مورد درياچه هاي *سويس* و درياچه هاي *كشمير*. پس از يك ساعت، در راه بازگشت به من گفت، "محلي كه مرا بردي واقعاً زيبا بود."

گفتم، "تو دروغ مي گويي. تو حتي آن محل را نديدي. من در تمام اين اوقات فكر مي كردم كه تو در *سويس* يا دركشمير هستي، ولي در اين قايق كه نشسته ايم نبودي."

و به او گفتم، "و حالا مي خواهم اين را به تو بگويم: وقتي كه در *سويس* بودي نيز مي بايد در جايي ديگر بوده باشي. و وقتي در كشمير بودي نيز نمي توانستي در آن درياچه اي كه از آن سخن مي گويي بوده باشي. نه تنها در اين درياچه كه تو را بردم حضور نداشتي، بلكه حتي هيچكدام از آن درياچه هاي ديگر را نيز نديده اي!"

پرده ي افكار به شما اجازه نمي دهند كه يك شاهد باشيد. افكار شما به شما اجازه نمي دهند كه شاهد باشيد. ولي وقتي افكار را رها مي كنيد، وقتي كه از افكار جدا مي شويد، آنوقت است كه شاهد مي شويد. غيبت افكار است كه شما را شاهد مي سازد.

ولي وقتي به شما مي گويم كه يك شاهد بشويد، مي پرسيد، "چه كسي فكر مي كند؟" نه، كسي نيست كه فكر كند، فقط آن شاهد وجود دارد و آن شاهد، درون خودت است. اگر در وضعيت شاهدبودن تمام باشي ، جايي كه هيچ فكري برنمي خيزد، هيچ موج فكري وجود ندارد ، آنوقت وارد وجود خود مي شوي. به همين ترتيب، وقتي كه موجي در اقيانوس نباشد، هيچ حركتي نباشد، آنوقت سطح آن ساكت مي شود و قادر هستي عمق آن را تماشا كني. فكر يك موج است، فكر يك مرض است و يك هيجان. وقتي به شاهد بودن خواهي رسيد كه هيجان فكر را از دست داده باشي. وقتي كه مشاهده مي كني، هيچكس فكر نمي كند. اگر فكر كني، ديگر مشاهده نمي كني. فكر كردن و مشاهده كردند يك تضاد است.

براي همين است كه ما چنين تلاش كاملي را انجام داده ايم تا اين روش مراقبه را درك كنيم. درواقع، كار ما آزمايشي بوده در انداختن افكار. و در اين آزمايش كه در اينجا انجام مي دهيم، شما افكار را بسيار ضعيف مي كنيد تا به حالتي برسيد كه ديگر هيچ فكري وجود نداشته باشد و فقط فكركننده وجود داشته باشد. منظورم از فكركننده، كسي است كه فكر مي كند ، فقط او حضور دارد، ولي مشغول فكركردن نيست. و وقتي مشغول فكركردن نباشد، ديدن اتفاق مي افتد. سعي كن اين را درك كني: فكركردن و مشاهده كردن دو چيز مخالف هم هستند. براي همين است كه قبلاً گفتم كه فقط مردم نابينا فكر مي كنند. كساني كه چشم داشته باشند، فكر نمي كنند. اگر چشم نداشته باشم و بخواهم اين خانه را ترك كنم، فكر خواهم كرد، "در كجاست؟" اگر چشم نداشته باشم و بخواهم از اين ساختمان بيرون بروم، فكر مي كنم، " در كجاست؟" ولي اگر چشم داشته باشم، چه نيازي به فكركردن هست؟ راه خروج را مي بينم و خارج مي شوم. بنابراين نكته در اين است كه اگر چشم داشته باشم، راه خروج را خواهم ديد، چرا در موردش فكر كنم؟

مردم هرچه كمتر توان ديدن داشته باشند، بيشتر فكر مي كنند. دنيا آنان را انديشمند مي خواند، ولي من مي گويم كه آنان كور هستند. و هرچه مردم بيشتر بتوانند ببينند، كمتر فكر مي كنند. *ماهاويرا* و *بودا* انديشمندان بزرگي نبودند. من مردمان هوشمندي را مي بينم كه مي گويند اينان متفكر بوده اند. اين مطلقاً اشتباه است. آنان ابداً متفكر نبوده اند، زيرا كور نبودند. در هندوستان ما آنان را ببينده seer و مشاهده گر watcher مي خوانيم.

براي همين است كه ما در هندوستان علم اين روش را *دارشان* darshan مي خوانيم، ديدن. *دارشان* يعني ديدن. ما آن را فلسفه نمي خوانيم. فلسفه و *دارشان* مترادف نيستند. مردم غالباً *دارشان* را فلسفه مي خوانند، ولي اين اشتباه است. گفتن اينكه *دارشان* هند، فلسفه ي هند است خطاست، اين ابداً يك فلسفه نيست. فلسفه يعني فكركردن، تعمق كردن و انديشيدن. و *دارشان* يعني انداختن تفكرات، تاملات و تعمقات.

در غرب انديشمنداني وجود داشته اند، غرب فلسفه ي خودش را دارد. آنان در مورد اينكه حقيقت چيست فكر كرده اند ، آنان در مورد *فكر كرده اند*. در هندوستان ما در مورد اينكه حقيقت چيست فكر نمي كنيم، در اين مورد فكر مي كنيم كه چگونه حقيقت را تجربه كنيم. اين يعني كه مي انديشيم كه چگونه چشمانمان را باز كنيم. براي همين است كه تمام روند ما بازكردن چشم هاست. تمام كار ما چگونگي بازكردن چشم هاست.

منطق وقتي توسعه مي يابد كه فكر وجود داشته باشد. ارتباط و روابط فكري توسط منطق برقرار مي شوند. و روابط و ارتباط *دارشان*، ديدن توسط *يوگا* است.

در شرق هيچ منطقي توسعه پيدا نكرده است. ما ابداً منطق را دوست نداشته ايم. ما آن را يك بازي دانسته ايم، يك بازي بچه گانه. ما درپي چيزي ديگر بوده ايم ، ما دنبال *دارشان* بوده ايم، ديدن و براي دستيابي به آن، *يوگا* را توسعه داده ايم. *يوگا* روندي است كه توسط آن مي توانيد چشمانتان را باز كنيد و ببينيد. و براي ديدن، با شاهد بودن آزمايش كنيد. اينگونه، افكار ضعيف تر مي شوند و لحظه اي فراخواهد رسيد كه فكر وجود ندارد. من در مورد نقصان فكركردن lack of thought سخن نمي گويم، بلكه در مورد حالت بي فكري no-thought حرف مي زنم.

تفاوت بسياري بين نقصان فكركردن و حالت بي فكري وجود دارد. كسي كه در حالتي باشد كه نتواند فكر كند، پايين تر از يك متفكر قرار دارد و كسي كه در حالت بي فكري باشد، بسيار بالاتر از يك متفكر است.

حالتي كه در آن هيچ جريان فكري در ذهن وجود نداشته باشد، حالت بي فكري است: ذهن ساكت است و توانايي شاهد بودن از آن سكوت برمي خيزد. حالتي كه در آن فكركردن دچار نقصان باشد، حالتي است كه در آن شخص نمي داند چه كند.

من به شما مي گويم كه وارد حالت بي فكري شويد نه دچار نقصان فكركردن. كسي كه دچار نقصان فكركردن باشد، كسي است كه درك نمي كند. كسي كه در وضعيت بي فكري قرار دارد كسي است كه نه تنها درك مي كند، بلكه همچنين قادر است كه يك شاهد باشد. و شاهد بودن است كه شما را به سمت دانستن، به سمت روح دروني خودتان مي برد.

آزمايشاتي كه ما براي بيداركردن مشاهده گري تنفس ها يا مراقبه انجام داديم، فقط شما را قادر خواهند كرد تا آن لحظه اي را تجربه كنيد كه حضور داريد، ولي فكري وجود ندارد. اگر بتواني آن لحظه ي خالص را تجربه كني، جايي كه تو وجود داري، ولي فكري وجود ندارد، حتي براي يك لحظه، آنگاه گنجينه اي بسيار كمياب را در زندگي يافته اي. در اين جهت حركت كنيد و تلاش كنيد به آن تجربه دست بيابيد، و به آن لحظه اي برسيد كه آگاهي وجود دارد ولي هيچ فكري وجود ندارد. وقتي آگاهي از افكار خالي باشد، حقيقت را تجربه مي كنيد. و وقتي آگاهي پر از افكار باشد، وقتي آگاهي سركوب شده است، آنوقت حقيقت را تجربه نمي كنيد. درست به همين ترتيب، وقتي كه ذهن پوشيده از افكار است، ملكوت دروني شما قابل رويت نيست. اگر بخواهي خورشيد را ببيني، بايد ابرها را كنار بزني و از آن ها خلاص شوي تا خورشيد بتواند از پشت آن ها بدرخشد. به همين ترتيب نيز بايد از شر افكار خلاص شوي، تا ملكوت دروني بتواند احساس و تجربه شود.

امروز صبح وقتي از منزل بيرون مي آمدم، شخصي از من پرسيد، "آيا در اين عصر اشراق ممكن است؟" به او گفتم، "آري ممكن است."

آنوقت سوالي كه پرسيد اين بود، "اگر در اين زمانه رسيدن به اشراق ممكن باشد، آنوقت آيا مي توانيد بگوييد كه سوال بعدي من كه مي خواهم بپرسم چيست؟"

اگر فكر مي كنيد كه معني اشراق اين است كه فقط بتوان پرسش بعدي شما را بيان كرد، آنوقت اشتباهي بزرگ مرتكب مي شويد. آنوقت گول شعبده بازها را خواهيد خورد، كساني كه براي چند سكه ي ناچيز، در خيابان مار را به رقص در مي آورند. يك شعبده باز مي تواند براي چند سكه ذهنتان را بخواند. و اگر هر انسان روشن ضميري با اين موافق بود، او يك انسان روشن ضمير نخواهد بود. معني اشراق اين نيست كه بتواني ذهن ديگري را بخواني. شما فقط معناي اشراق را نفهميده ايد. اشراق يعني حالتي از معرفت كه چيزي براي شناختن

وجود نداشته باشد، جايي كه كسي براي دانستن وجود ندارد و فقط معرفت خالص برجا مانده است. معني اشراق اين است كه فقط شناخت خالص باقي بماند.

هم اكنون، هرگاه چيزي را مي دانيد، سه چيز درگير آن دانستن است: نخست داننده وجود دارد ، كسي است كه مي داند، سپس آنچه كه او مي داند وجود دارد ، موضوع شناخت و سپس رابطه ي بين اين دو ، كه دانستن است. اشراق، يا حالت دانستن خالص، توسط داننده و موضوع دانستن سركوب شده باقي مي ماند. اشراق يعني كه موضوع ازبين رفته است. و وقتي موضوع ازبين برود، داننده چگونه مي تواند وجود داشته باشد؟ وقتي كه موضوع دانش ازبين برود، داننده نيز ازبين خواهد رفت. آنوقت چه چيز برجاي خواهد ماند؟ آنوقت فقط دانستن خالص باقي مي ماند. در آن لحظه ي شناخت، تو آن آزادي غايي را درخواهي يافت. بنابراين اشراق يعني تجربه ي دانستن خالص knowing pure .
آنچه من اشراق مي خوانم يعني دانستن خالص. اين همان حقيقتي است كه تمام مذاهب در موردش سخن گفته اند. بنابراين اديان مختلف براي حقيقت اسامي و واژه هاي مختلف دارند. آنچه كه *پاتانجلي* Patanjali آن را *سامادي* samadhi خوانده، *جين* ها Jains به آن *كوال گيان* keval gyan مي گويند، دانش غايي و *بودا* آن را *پراگيا* pragya ناميده است.

اشراق به اين معني نيست كه بتواني بگويي در سر ديگري چه مي گذرد. اين كاري بسيار آسان است. اين فقط تله پاتي معمولي است، فكرخواني است، ربطي به اشراق ندارد. و اگر واقعاً كنجاو هستي كه بداني در سر ديگري چه مي گذرد، مي توانم به تو بگويم كه چگونه بفهمي در سر كسي كه بغل دست تو نشسته چه مي گذرد. من به تو نخواهم گفت كه چه در سر *تو* مي گذرد، ولي به تو مي گويم چگونه مي تواني بفهمي كه در ذهن ديگران چه مي گذرد ، اين آسان تر خواهد بود.

در آزمايش مراقبه، شما پيماني مي بنديد كه به شما گفتم، جايي كه بازدم عميق انجام مي دهيد و چند لحظه هوا را نگه مي داريد. به همين ترتيب وقتي به خانه مي روي، اين آزمايش را با كودك خردسالي براي سه يا چهار روز انجام بده و آنوقت خواهي فهميد منظورم چيست: كاملاً بازدم انجام بده و بگذار آن كودك در برابر تو بنشيند و وقتي هيچ هوايي در درونت باقي نماند، آنوقت با عزمي مطلق، با چشمان بسته، سعي كن ببيني در ذهن آن كودك چه مي گذرد. و به آن كودك بگو كه درمورد يك چيز جزيي فكر كند... نام يك گل. به كودك نگو كدام گل، ولي از او بخواه تا خودش نام گلي را در ذهن بياورد. آنوقت چشم ها را ببند و نفس را بيرون بده و

عزمت را جزم كن تا ببيني كه در ذهن او چه مي گذرد. ظرف دو سه روز قادر خواهي بود كه ببيني. و اگر حتي بتواني يك نام را هم ببيني، مهم نيست، زيرا آنوقت مي تواني جملات را هم ببيني. اين روندي طولاني است ولي فكر نكن كه اين به معني آن است كه به دانش غايي رسيده اي! اين ربطي به دانش غايي ندارد. اين دانش در مورد ذهن است كه قادر هستي ذهن ديگران را بخواني. و براي اين نيازي نيست كه مذهبي باشي و نيازي نيست كه يك قديس باشي.

در غرب مطالعات زيادي روي اين موضوع شده است. انجمن هاي روحي زيادي وجود دارند كه روي انتقال افكار و فكرخواني كار مي كنند و آن ها نظام هاي علمي را در اين مورد ايجاد كرده اند. ظرف يك قرن يا حتي نيم قرن هر پزشك قادر خواهد بود از اين استفاده كند، هر آموزگاري قادر به استفاده از آن خواهد بود. هر مغازه داري قادر خواهد بود تا سليقه هاي مشتريانش را بداند و اين علم براي استثمار مردم به كار گرفته خواهد شد.

اين به هيچ وجه ربطي به دانش غايي ندارد، اين تنها يك تكنيك است. ولي اين تكنيك براي خيلي از مردم شناخته شده نيست و براي همين است كه به آن همچون چيزي خارق العاده نگاه مي كنيد. اگر قدري آزمايش كني، تعجب خواهي كرد و حتي قادر خواهي شد چيزهايي را درك كني. ولي اين اشراق نيست. اشراق موضوعي كاملاً متفاوت است. اشراق يعني تجربه كردن حالت دانستن خالص. در آن حالت تو جاودانگي را تجربه خواهي كرد، آنچه كه من آن را *ست چيت آناندا* *satchitananda* خوانده ام: حقيقت-معرفت-سرور.



دوستي پرسيده است: *آيا ممكن است بدون رسيدن به اشراق لمحه اي از آن غايت را دريافت؟*

نه، اين ممكن نيست. اشراق تنها در است. مانند اين است كه كسي بپرسد آيا مي توان بدون يك در وارد اين خانه شد. آنوقت چه خواهي گفت؟ خواهي گفت كه ممكن نيست. و حتي اگر ديوار را هم سوراخ كني، آن سوراخ ديوار را هم "ورودي" خواهي خواند، آن را يك در مي خواني. ولي ممكن نيست بدون يك در وارد خانه شوي. هر طور كه وارد شوي، بايد از طريق يك در باشد. اگر هوشمند باشي، از در وارد مي شوي، اگر ناهوشمند باشي، جايي از ديوار را سوراخ مي كني. به جز اشراق، هيچ راهي نيست. اشراق راه ورود به غايت است، به حقيقت. و بدون در، نمي بينم كه بتوانيد وارد شويد ، هيچكس تاكنون قادر نبوده بدون يك در وارد شود.

اين را به ياد بسپاريد: و من فكر نمي كنم كه دستيابي به آن غايت بدون رسيدن به *سامادي* ممكن باشد. ذهن اينگونه است: اميد دارد كه راه ارزان تري وجود داشته باشد. پيشنهاد مي كند كه طريقتي هست كه خودت نبايد آن را طي كني. ولي تو بايد طريق خودت را طي كني. معني طريق path همين است: كه آن را با طي كردن خودت خلق مي كني. مايلي كه دري باشد كه مجبور نباشي از آن عبور كني و بااين وجود به مقصد برسي. ولي چنين دري وجود ندارد كه بدون گذشتن از آن بتواني به مقصد برسي.

ولي ذهن ضعف هاي بسيار دارد. يكي از ضعف هاي ذهن اين است كه مي خواهي چيزها را به رايگان به چنگ آوري. به ويژه وقتي كه موضوعي همچون تجربه حقيقت در ميان است، اينطور فكر مي كني كه فقط وقتي ارزش توجه را دارد كه براي داشتنش هيچ كاري انجام ندهي. و در حقيقت، اگر كسي حاضر باشد آن را به رايگان تقديمت كند، تو ترديد خواهي داشت كه آيا بپذيري يا نه!

روزگاري راهبي در *سري لانكا* بود كه هر روز در مورد اشراق، *نيروانا* و *سامادي* سخن مي گفت. برخي از مردم سال ها بود كه به او گوش مي دادند. پس روزي مردي برخاست و به او گفت، "مي خواهم از تو بپرسم، مردم زيادي براي مدت هاي طولاني به تو گوش داده اند ، آيا كسي از آنان به اشراق رسيده است؟"

راهب گفت، "حالا كه چنين مي پرسي، بيا همين امروز تو را به اشراق برسانم! آيا آماده هستي؟ اگر آماده اي، پس حقيقت من اين است كه همين امروز تو را به اشراق خواهم رساند."

ولي آن مرد گفت، "امروز؟ بگذار قدري در موردش فكر كنم. همين امروز..؟ همين طوري؟..... بگذار كمي فكر كنم. بازهم برمي گردم و به تو خواهم گفت!"

اگر كسي به تو مي گفت كه مي تواند همين حالا خداوند را به تو بشناساند، فكر نمي كنم كه ذهنت بي درنگ آري بگويد. ذهنت شروع مي كند به فكركردن. من در مورد حقيقت با شما حرف مي زنم، و ذهن شما شروع مي كند به فكركردن كه آيا آن را بشناسد يا نه؟! حتي اگر خداوند را رايگان به تو بدهند، نخست در موردش فكر مي كني. وقتي كه براي چيزي بهايي پرداخت مي كني، كاملاً طبيعي است كه در موردش فكر كني ، ولي ذهن هميشه مي خواهد همه چيز را رايگان دريافت كند. هرآنچه را كه ذهنتان برايش ارزشي قايل نيست مي خواهيد رايگان به دست آوريد. هرچه را كه به نظرتان باارزش است، ذهنتان بهايش را پرداخت خواهد كرد.

حتي اگر ذره اي به تجربه ي الوهيت علاقه داشته باشيد، احساس مي كنيد كه حاضريد همه چيز را برايش بدهيد. حتي اگر براي داشتن لمحه اي از حقيقت بايد همه چيز را بدهيد، آماده خواهيد بود تا بدهيد.



كسي پرسيده است *آيا ممكن است بدون رسيدن به اشراق، لمحه اي از آن غايت را دريافت*؟

نه، ممكن نيست. بدون تلاش ممكن نيست. بدون عهد و پيمان ممكن نيست. بدون تعهد و اخلاص كامل ممكن نيست. ولي اينگونه مردمان ضعيف به مردمي حيله گر فرصتي مي دهند تا ايشان را استثمار كنند. در سراسر دنيا نوعي استثمار مذهبي شايع است، زيرا مي خواهيد چيزي را رايگان به دست آوريد. برخي از مردم به شما خواهند گفت كه مي توانيد از طريق بركت آنان به هرچه كه مي خواهيد برسيد: "مرا پرستش كنيد، به پاي من بيفتيد، نام مرا تكرار كنيد، به من باور بياوريد و همه چيز را به دست خواهيد آورد." و چون مردم ناتوان هستند اين را باور مي كنند و زندگيشان را با لمس كردن پاهاي چنين اشخاصي به هدر مي دهند.

اينگونه هيچ چيز به دست نخواهيد آورد، اين فقط يك بهره كشي است.

هيچ مرشدي نمي تواند به شما اشراق بدهد. مي تواند طريق رسيدن به آن را نشان بدهد، ولي آن طريق را خودت مي پيمايي. هيچ مرشدي نمي تواند آن را برايت طي كند: هيچ كس در اين دنيا نمي تواند به جاي ديگري طي طريق كند. بايد با پاهاي خودت سفر كني و بايد روي پاهاي خودت بايستي. كساني كه مي گويند، "ما فقط يك چيز از شما مي خواهيم: ما را باور كنيد و بقيه ي كار را ما انجام مي دهيم،" فقط شما را استثمار مي كنند. و چون ضعيف هستيد به آنان اجازه مي دهيد تا شما را استثمار كنند.

تمام اين نفاق مذهبي كه در سراسر دنيا رايج است بيشتر به سبب ضعف شماست تا نفاق منافقين. اگر شما ضعيف نبوديد هيچ نفاق مذهبي نمي توانست شانسي داشته باشد. اگر انسان قدري قدرت و شهامت داشته باشد، اگر حتي قدري عزت و احترام براي زندگيش داشته باشد و كسي به او بگويد، "من با بركت دادن به تو، تو را به الوهيت خواهم رساند،" خواهد گفت، " ببخشيد، ولي اين توهيني بزرگ است."

درواقع، او خواهد گفت، " آيا هيچ توهيني بزرگ تر از اين هست كه من بايد از طريق بركت دادن *تو* به حقيقت دست بيابم؟" و آنچه به عنوان لطف توسط كسي داده شود، به همان آساني مي تواند پس گرفته شود. و آن اشراق كه بتواند داده شود و گرفته شود، آن اشراقي كه ديگري بتواند به تو بدهد، فقط يك فريب خواهد بود.

هيچ كس در اين دنيا قادر نيست اشراق و حقيقت را به ديگري بدهد. بايد آن را توسط تلاش و اخلاص خود به دست آوريد. پس حتي لحظه اي نيز اينگونه فكر نكن، زيرا اين ضعف تو نابود كننده خواهد بود. و نه تنها توسط آن نابود مي شوي، بلكه به منافق ها، به فريب كاران و به مرشدان دروغين نيز فرصتي مي دهد كه زياد شوند. آنان دروغين هستند، ارزشي ندارند و به علاوه خطرناك و ويرانگر هستند.



كسي پرسيده است: *انرژي نفس بايد به چه تبديل شود؟*

به شما گفتم كه اگر انرژي خشم در شما برانگيخته شد، مي توانيد آن را به انرژي سازنده تبديل كنيد. همچنين گفتم كه اگر انرژي جنسي باشد، اين نيز مي تواند متحول شود. نفس ego همانگونه كه خشم، سكس يا طمع انرژي هستند، انرژي نيست. به اين معني، نفس انرژي نيست. خشم گاهي برمي خيزد، نياز به سكس گاهي وجود دارد و طمع نيز گاهي شما را فرا مي گيرد. نفس چيزي موقتي نيست، تا زماني كه به اشراق نرسيد هميشه با شماست. نفس يك انرژي نيست، حالت خودتان است. سعي كنيد تفاوت را درك كنيد.

نفس يك انرژي نيست، وضعيت بودش شماست. چنين نيست كه بيايد و برود، هميشه با شماست، در پشت تمام اعمال شما ايستاده است. وضعيت خودتان است. خيلي از چيز ها به سبب آن مي آيند، ولي خود نفس هميشه وجود دارد. خشم به سبب نفس برمي خيزد. اگر موجودي نفساني باشي، بيشتر خشمگين مي شوي. اگر موجودي نفساني باشي، بيشتر طمع شهرت، پول و قدرت را خواهي داشت. اگر موجودي نفساني باشي، اين چيزها به سبب نفس بر مي خيزند. نفس وضعيت آگاهي تو است: و تا زماني كه جهل وجود داشته باشد، نفس هم خواهد بود. ولي وقتي كه شناخت طلوع مي كند، نفس ناپديد مي شود و به جاي آن، تو وجود حقيقي خودت را تجربه مي كني.

نفس يك پوشش نامريي روي وجود تو است. نفس پرده اي است در گرداگرد وجود. يك انرژي نيست، جهل است. به سبب اين جهل انرژي هاي بسياري برمي خيزند و اگر از آن ها به روش مخرب استفاده كني، حالت نفساني قوي تر خواهد شد. ولي اگر از اين انرژي هايي كه از نفس برمي خيزند به صورت سازنده استفاده كني، قدرت نفس ضعيف تر خواهد شد و وضعيت نفس ناتوان تر مي شود. اگر تمام انرژي هايت به صورت خلاقه مورد مصرف قرار بگيرند، نفس روزي ازبين خواهد رفت. و زماني كه دود نفس ناپديد گشت، در پشت آن با شعله ي وجودت برخورد خواهي كرد.

اين دود نفس است كه اطراف شعله ي روح را گرفته است. وقتي كه ناآگاهي ازميان مي رود، وقتي كه دود نفس پراكنده مي شود، زماني كه تمامي لايه هاي "من" ازبين بروند، و زماني كه حتي مفهوم "من هستم" نيز ازبين رفته باشد، آنگاه ژرفا را تجربه خواهي كرد.

راماكريشنا عادت اين داستان را بازگو كند كه زماني مجسمه اي از نمك براي ديدن دريا بر لب ساحل رفت. و در كنار ساحل ديد كه دريا بي پايان است. در راه كسي از او پرسيد، "دريا چقدر عمق دارد؟"

و مجسمه گفت، "مي روم و پيدا مي كنم." پس به دريا شيرجه زد. روزها گذشت و سال ها گذشت. و مجسمه پيدايش نشد. او گفته بود "مي روم و پيدا مي كنم." ، ولي او مجسمه اي بود كه از نمك ساخته شده بود. به محضي كه به دريا پريد نمك حل شد و ازبين رفت و او هرگز عمق دريا را پيدا نكرد. آن "من" كه جوياي الوهيت است و ژرفاي اقيانوس را مي جويد، در جست و جويش ناپديد مي شود.

نفس درست مانند آن مجسمه ي ساخته شده از نمك است، يك انرژي نيست.

بنابراين وقتي كه راهي سلوك روحاني مي شوي، با اين فكر آغاز مي كني، "من مي روم تا الوهيت راپيدا كنم." ولي همانطور كه به جست و جو ادامه مي دهي، درخواهي يافت كه الوهيت درجايي نيست كه پيدا شود و جوينده نيز از ميان مي رود. لحظه اي فراخواهد رسيد كه "من" كاملاً خالي مي شود، آنوقت است كه درخواهي يافت كه الوهيت را يافته اي. اين يعني كه "من" هرگز با الوهيت ملاقات نخواهد كرد. وقتي كه "من" وجود نداشته باشد، فقط آنوقت است كه الوهيت وجود دارد. ولي تا زماني كه "من" وجود داشته باشد، الوهيت هرگز يافت نخواهد شد. براي همين است كه*كبير* مي گويد، "طريق عشق بسيار باريك است ،

جاي دو نفر ندارد." يا تو مي تواني باشي يا الوهيت. و تاوقتي كه تو وجود داشته باشي، الوهيت نمي تواند وجود داشته باشد. و وقتي كه تو ازميان برخيزي، خداگونگي وجود خواهد داشت. نفس تنها جهل موجود است. و به سبب همين جهل است كه بسياري از انرژي هاي حياتي شما مورد سوء استفاده قرار مي گيرند. اگر از آن انرژي ها به درستي استفاده كنيد، نفس هيچ خوراك دريافت نخواهد كرد و آهسته آهسته ناپديد مي شود.

بنابراين اگر آنچه را كه من سه آزمايش براي پاكسازي زندگي به شما دادم عمل كنيد ،_ پاكسازي بدن، پاكسازي افكار و پاكسازي عواطف ،_ اگر به اين سه آزمايش ادامه دهيد، روزي درخواهيد يافت كه نفس ازبين رفته است. خشم ازبين نخواهد رفت، نفس ازبين خواهد رفت. انرژي خشم به شكلي تازه وجود خواهد داشت، ولي نفس وجود نخواهد داشت. وقتي كه نفس ازبين برود، هيچ اثري از خودش در پشت سر باقي نخواهد گذاشت. خشم يا سكس ازبين نخواهند رفت، متحول خواهند شد. در شكل ديگري حضور خواهند داشت. انرژي خشم برجاي خواهد ماند، ولي شكلي ديگر به خود خواهد گرفت. ممكن است كه به مهر تبديل شود ، ولي انرژي همان خواهد بود.

و وقتي كه انرژي اشخاصي كه خيلي تندمزاج هستند متحول شود، از همان مقدار مهر و محبت پر مي شوند، زيرا آن انرژي شكلي تازه يافته است. آن انرژي ازبين نرفته است، فقط شكلي جديد به خود گرفته است.

قبلاً گفتم كه همان مردمي كه بسيار شهواني هستند، كساني هستند كه زندگي بدون سكس واقعي را تجربه خواهند كرد، زيرا همان انرژي جنسي متحول شده و براي آنان به شكل زندگي در تجرد در آمده است. ولي وقتي كه نفس ازبين برود، شكلي تازه به خودش نمي گيرد، زيرا از ابتدا خودش يك جهل بوده است. مسئله ي دگرگون كردن نفس وجود نداشته است: نفس فقط يك توهم بوده است. مانند اين است كه شخصي در تاريكي طنابي را يك مار ببيند، ولي وقتي كه نزديك شود، خواهد ديد كه واقعاً يك طناب است. آنوقت اگر از او بپرسي، "آن مار چه شد؟" خواهد گفت، " مار چيزي نشد. هرگز ماري وجود نداشت."

مسئله اين نيست كه آن مار به چيزي تبديل شده باشد. به همين ترتيب، نفس حاصل سوء تفاهم در مورد وجود شماست. نفس ادراكي توهمي از وجود است. فكر اينكه نفس همان

وجود است مانند اين است كه فكر كني طناب همان مار است. همانطور كه به وجودت نزديك تر مي شوي، درخواهي يافت كه نفس وجود ندارد.

بنابراين نفس به چيز ديگري متحول نمي شود ، مسئله ي تحول نفس وجود ندارد، زيرا به سادگي، وجود ندارد! فقط يك توهم بوده كه به نظر مي آمده وجود دارد. نفس جهل است، نه انرژي ، _ ولي اگر جهل وجود داشته باشد، سبب مي شود كه از انرژي هايت سوءاستفاده كني. آنچه در جهل روي مي دهد سوءاستفاده از انرژي ها است. پس به ياد بسپار: نفس تغيير نخواهد كرد، تحولي برايش نخواهد بود. نفس فقط ازبين مي رود. به آن معنا، نفس يك انرژي نيست.



و آخرين پرسش: *براي روح چه ضرورتي وجود دارد تا با هستي درآميزد؟*

بهتر بود مي پرسيدي: "روح چه نيازي دارد كه در سرور ناپديد شود؟" بهتر بود مي پرسيدي: "روح چه نيازي دارد كه سالم شود؟" بهتر مي بود مي پرسيدي: "روح چه نيازي دارد كه از تاريكي به نور برود؟"

تنها نياز روح براي درآميختن و محو شدن در الوهيت اين است كه زندگي هرگز توسط درد و رنج ارضا نمي شود. به عبارتي ديگر، رنج بردن همواره براي زندگي غيرقابل قبول است. زندگي هميشه آرزوي سرور دارد. و جدابودن از الوهيت يعني در رنج بودن. وقتي با الوهيت يگانه شوي، زندگي يك سرور مي شود.

بنابراين مسئله ي خداوند يا الوهيت در ميان نيست، مسئله رفتن تو از رنج به سرور است، رفتن از تاريكي به نور درون. ولي اگر احساس مي كني كه نيازي نيست، آنوقت با همان رنج خود راضي باش. ولي هيچكس نمي تواند از بودن در تشويش راضي باشد. ذات رنج اين است كه تو را از خودت دور نگه دارد. و ذات سرور اين است كه تو را به خودت نزديك كند. دنيا رنج است و الوهيت، سرور.

نياز آميزش با الوهيت يك نياز مذهبي نيست، نياز آميختن با الوهيت يك نياز پايه است. بنابراين مي تواند چنين باشد كه كسي به خداوند نه بگويد، ولي هيچكس به سرور "نه" نمي گويد. براي همين است كه مي گويم هيچكس "بي خدا atheist نيست. فقط كسي كه سرور را

منكر شود مي تواند يك بي خدا باشد. همه در دنيا باخدا هستند ، با خدا به اين معنا كه هر انسان، تشنه ي سرور است.

دو نوع مردم باخدا وجود دارند: يكي باخداي دنيايي و ديگري باخداي روحاني. يكي دنيا را باور دارد، و توسط دنيا سرور را خواهد يافت. ديگري باور دارد كه تنها در حيطه ي روح است كه مي تواند سرور را بشناسد. كساني كه شما آنان را "بي خدا" مي خوانيد در نگرش خود نسبت به دنيا، با خدا هستند، عطش آنان نيز براي سرور است. آنان نيز جوياي سرور هستند. و امروز يا فردا، وقتي كه دريابند در دنيا سروري وجود ندارد، آنوقت راه ديگري برايشان نخواهد ماند تا در مورد روح كنجكاوي كنند.

جست وجوي شما براي سرور است. جست و جوي هيچكس براي الوهيت نيست. عطش شما براي سرور است. سرور، خداگونگي است ، من حالت سرور مطلق را خداگونگي مي خوانم. لحظه اي كه در حالت سرور كامل باشيدن الهي هستيد. اين يعني كه لحظه اي كه آرزويي در شما باقي نمانده باشد، الهي مي شويد. سرور كامل يعني كه هيچ آرزويي باقي نمانده است. اگر هنوز خواسته اي برجاي مانده باشد، هنوز هم قدري رنج باقي خواهد بود. وقتي كه هيچگونه خواسته و آرزويي برجاي نمانده باشد، در سرور مطلق به سر مي بري ، و تنها آنوقت است كه با جهان هستي يكي شده اي.

پرسيده اي: *" چه نيازي براي يكي شدن با الوهيت وجود دارد؟"*

من آن را چنين بيان مي كنم: براي يكي شدن با الوهيت يك نياز وجود دارد: زيرا كه شما نيازمند هستيد. روزي كه نيازي نداشته باشي، ديگر نيازي براي يكي شدن با الوهيت وجود ندارد ، خودت الهي شده اي.

هرانساني مايل است از نيازهايش رها شود. او مشتاق آن لحظه ي رهايي است كه در قيد هيچ نيازي نباشد، جايي كه بدون قيد و بي نهايت باشد، جايي كه چيزي نمانده باشد كه به دست بياورد. چيزي نتواند از او گرفته شود و هيچ چيز در پشت سر باقي نگذاشته باشد. آن بي قيد بودن و آن بي نهايت بودن، خداوند است. خداوند به اين معني نيست كه كسي در آن بالاها در جايي نشسته باشد و تو قادر باشي او را ببيني و او به تو بركت بدهد و تو كنار پاي او بنشيني و در بهشت تفريح كني. نه، چنان خدايي در هيچ كجا يافت نمي شود. و اگر در جست و جوي چنين خدايي

هستي، در توهم به سر مي بري. هرگز چنين خدايي را نخواهي يافت. تاكنون هيچكس قادر نبوده چنين خدايي را بيابد.

خداوند حالت سرور غايي در معرفت و آگاهي تو است. خداوند يك شخص نيست، بلكه يك تجربه است. بنابراين هرگز با او چنان ملاقاتي نخواهي داشت كه با او روبه رو شوي يا بتواني او را ببيني: ملاقاتي كه او در برابر تو ايستاده باشد و تو به او نگاه كني. به هر چيزي كه نگاه كني، تخيلات خودت است. وقتي كه تمام تخيلات و تمامي افكار از آگاهي تو ناپديد شوند، ناگهان هشيار مي شوي كه خودت بخشي زنده از اين دنياي بي پايان، از اين جهان هستي و از اين كائنات هستي. تپش قلبت با تپش تمامي كائنات يكي مي شود. نفست با دم جهان هستي يكي مي گردد، نيروي حياتي تو با جهان هستي يك تپش دارد. هيچ مرزي باقي نمي ماند، هيچ تفاوتي بين تو و جهان هستي باقي نيست.

آنوقت خواهي دانست كه *آهام براهم آسمي* *ahambrahmasmi*: من خدا هستم." آنوقت در مي يابي كه آنچه كه به عنوان "من" خود شناخته اي، بخشي اساسي از تمام جهان هستي است. " من هستي ام" : من اين را تجربه ي خداگونگي مي خوانم.



ديگر سوالي نمانده. حالا، براي مدتي، كساني كه مي خوهند براي چند دقيقه مرا تنها ببينند، مي توانند مرا ببينند. اگر بخواهيد چيزي خصوصي بپرسيد، مي توانيد چنين كنيد.

فصل نهم

گام به گام

در طول این سه روز، بارش هاي عظیمي از عشق، آرامش و سرور در دل هاي شما روي داد. من یكي از آن پرندگاني هستم كه آشیانه ندارد، ولي شما در دل هاي خود به من جایي دادید ، شما افكار و بیانات قلبي مرا دوست داشتید. شما در سكوت به من گوش دادید و سعي كردید حرف هایم را بفهمید و نسبت به آن ها عشق نشان دادید. من براي این از شما سپاسگزارم. من براي آنچه كه در چشم هاي شما دیدم و براي اشك هاي شوقي كه در آن ها دیدم از شما سپاسگزارم. من خیلي خوشحالم. از این واقعیت خوشحالم كه توانستم در شما عطشي براي سرور ایجاد كنم. من از این خوشحالم كه توانستم در شما احساس نارضایتي به وجود آورم.

این چیزي است كه من در زندگیم مي بینم و شاید كار من این است ، كه كساني را كه آرام و راضي هستند، ناراضي كنم، مردمي را كه به آرامي گذر مي كنند بیدار كنم و به آنان بگویم این زندگي آنان ابداً زندگي نیست، آنچه كه همچون زندگي مي پندارند، فقط فریب است و مرگ. زیرا آن زندگي كه فقط به مرگ منتهي شود نمي توان ابداً زندگي انگاشته شود. فقط آن زندگي كه به حیات جاودانه منتهي مي شود، زندگي واقعي است.

در طول این سه روز شما سعي كردید این زندگي واقعي را زندگي كنید، تلاش كردید روي آن تمركز كنید. اگر عزمتان راسخ باشد، اگر اشتیاقتان عمیق باشد، غیرممكن نیست كه این عطشي كه قدري از آن را در اینجا سیراب كردید، كاملاً سیراب كنید.

امشب، در این لحظه ي وداع، چند چیز دیگر به شما مي گویم. نخست اینكه اگر آن اشتیاق تجربه كردن الوهیت در درونتان به یك شعله تبدیل شد، فوراً آن اشتیاق را به عمل درآورید. كسي كه كار خیري را به تعویق مي اندازد باخته است و كسي كه در عمل بد تعجیل مي كند نیز باخته است. كسي كه خیر را به تعویق بیندازد از كف داده است و كسي كه در شر شتاب كند نیز از كف داده است.

این یكي از كلید هاي زندگي است: هرگاه مي خواهید عملي بد انجام دهید، بایستید و به تعویق بیندازید، ولي وقتي كه مي خواهید كاري خوب انجام دهید آن را عقب نیندازید.

اگر فكر خوبي به ذهنتان رسید، مفید است كه بي درنگ آن را انجام دهید، زیرا فردا قطعي نیست، لحظه ي بعد قطعي نیست. ممكن نیست بتوانیم بگوییم كه خواهیم بود یا نه. پیش از اینكه مرگ ما را ببرد، باید قطعاً اثبات كنیم كه مقصد ما مرگ نبوده است. قبل از مرگ، باید بیاموزیم

چيزي را تجربه كنيم كه وراي مرگ است. و مرگ مي تواند در هرلحظه اي بيايد، هرلحظه ممكن است فرا برسد. من اكنون مشغول حرف زدن هستم، و مرگ مي تواند لحظه اي بعد برسد. بنابراين بايد هرلحظه برايش آماده باشم، بايد همشه آماده ي مرگ باشم. پس به فردا نيندازيد. اگر احساس مي كنيد چيزي درست است، بي درنگ انجامش بدهيد.

ديشب وقتي كنار درياچه نشسته بوديم در مورد يك *لاماي* تبتي به شما گفتم. كسي رفته بود تا او را ببيند و در مورد حقيقت از او سوال كند.در *تبت* چنين رسم است كه سه دور بر گرد يك *لاما* طواف مي كنند و سپس به پاي او تعظيم مي كنند و بعد سوال مي كنند. اين مرد جوان به ديدار آن *لاما* رفت ولي سه دور نگشت و تعظيم هم نكرد. فقط نزد او رفت و گفت، "سوالي دارم! پاسخي به من بده!"

لاما گفت، "نخست آيين رسمي را به جاي بياور."

جوان گفت، "تو تقاضاي اجراي آداب را داري. من مي توانم سه هزار بار دور تو بگردم، ولي اگر در طول اين سه بار كه دور تو مي گردم و قبل از اينكه حقيقت را بشناسم بميرم، آنوقت مسئوليتش با كيست؟ با تو است يا با من؟ پس نخست پاسخ مرا بده و آنوقت من آداب سنتي را به جاي خواهم آورد. كسي چه مي داند، شايد در حين اجراي اين سه دور، من بميرم."

بنابراين مهم ترين ادراك براي يك مراقبه كننده اين است كه از واقعيت مرگ آگاه باشد.

بايد پيوسته هشيار باشد كه مرگ مي تواند هرلحظه رخ بدهد: "امشب به خواب مي روم و كسي چه مي داند... شايد آخرين شبم باشد. شايد صبح هرگز از خواب بيدار نشوم. پس بايد امشب طوري به خواب بروم كه هيچ چيز ناتمام نمانده باشد و بتوانم در آرامش بخوابم. اگر مرگ آمد، خوش آمد."

بنابراين هيچ چيز زيبايي را تا فردا به تعويق نيندازيد. و هرچيز ناشايست را تا جاي ممكن به تعويق بيندازيد ، _ شايد مرگ در اين ميان بيايد و شما از انجام آن عمل نجات داده شويد. اگر فكري براي انجام كاري بد به ذهنتان رسيد، تا حد ممكن آن را به عقب بيندازيد. و مرگ خيلي دور نيست ، اگر فقط بتوانيد برخي از كارهاي بد خود را براي ده يا دوازده سال به عقب بيندازيد، زندگيتان الهي خواهد شد.

مرگ خيلي دور نيست اگر كسي بتواند اعمال اهريمني خودش را چند سالي به تعويق اندازد، زندگيش مي تواند پاك شود. مرگ زياد دور نيست ، و كسي كه انجام كاري خير را خيلي به عقب بيندازد در زندگيش تجربه اي از سرور نخواهد داشت.

بنابراين مايلم يادآوري كنم كه براي انجام عمل خير فوريتي هست. و اگر احساس خوبي داريد، فقط از همان شروع كنيد. فكر نكنيد و آن را به فردا نيندازيد. كسي كه فكر مي كند عملي را فردا انجام بدهد، واقعاً نمي خواهد آن را انجام دهد. " فردا انجامش مي دهم،" درحقيقت راهي براي به عقب انداختن است. اگر نمي خواهيد كاري را انجام دهيد، بايد در موردش روشن باشيد كه نمي خواهيد آن را انجام دهيد، اين موضوعي ديگر است. ولي به فردا انداختن كاري خطرناك است. كسي كه انجام كاري را به فردا مي اندازد، به نوعي آن را تا ابد به عقب مي اندازد. كسي كه كاري را به فردا موكول مي كند، براي هميشه آن را رها كرده است. اگر در زندگي چيزي درست احساس مي شود، لحظه اي كه آن احساس درست ايجاد شد، همان لحظه نيز وقت انجامش است. بايد در همان لحظه شروع كنيد. بنابراين فوريت انجام عمل خير و به تعويق انداختن اعمال بد را در ذهن داشته باشيد. همچنين در خاطر داشته باشيد كه آن كليدهايي كه در مورد خوبي و حقيقت به شما دادم تا آزمايش كنيد، نظريات روشنفكرانه نيستند.

به عبارتي ديگر، من علاقه اي براي تشريح نظريات براي شما ندارم. من به آموزش هاي نظري توجهي ندارم. من براي اين چنين كليد هايي به شما دادم تا ترغيب شويد كه روي آن ها عملي انجام دهيد.

اگر آماده باشيد كه آن ها به عمل در آوريد، اين كليدها مي توانند به شما كمك كنند. و اگر از آن ها استفاده كنيد، شما را دگرگون خواهند ساخت. اين كليدها بسيار زنده هستند، همچون آتش هستند، اگر قدري آن ها روشن نگه داريد، مي توانيد زايش انساني جديد را در وجودتان تجربه كنيد.

ما نخستين زايش را از والدينمان مي گيريم. اين يك زايش نيست، بلكه فقط فرارسيدن يك مرگ جديد است. فقط چرخه اي ديگر است كه به مرگ مي انجامد. اين يك تولد نيست، فقط گرفتن بدني جديد است. زايشي ديگر وجود دارد كه توسط والدين صورت نمي گيرد، بلكه توسط مراقبه روي مي دهد.

و تولد واقعي اين است. فقط پس از اين تولد است كه انسان *دويجا* dwija مي گرد، انساني دوباره زاده شده. انسان بايد خودش را متولد كند. بنابراين تا اين تولد دوم را در درون وجودتان تجربه نكنيد، احساس رضايت نكنيد و راحت نگيريد. تا آن زمان، هيچ انرژي نبايد در درون شما بلااستفاده بماند. بنابراين تمام انرژي هايتان را جمع كنيد و شروع كنيد به حركت. اگر روي چند كليدي كه به شما دادم سخت كار كرده باشيد، با عزمي راسخ،

به زودي درخواهيد يافت كه انساني جديد در درونتان زاده مي شود، تولد انساني تماماً تازه. به همين نسبت، براي اين انسان جديد نيز، دنيا تازه خواهد شد.

اگر فقط چشماني براي ديدن و قلبي براي دريافت داشتيم، در اين دنيا نوري بزرگ و زيبايي درخشاني وجود دارد. و با تولد انسان جديد، اين چشمان بينا و اين قلب توانا در شما زاده خواهد شد. و اين تنها دليلي است كه من اين مطالب را در اين سه روز با شما سهيم شدم.

به نوعي، نكات زيادي نيستند ، در واقع چند نكته بيشتر نيستند. من فقط در مورد دو مطلب حرف زدم : كه زندگي بايد پاك و آگاهي بايد خالي باشد. من فقط دو چيز گفتم ، كه زندگي بايد پاك باشد و آگاهي بايد تهي باشد. درواقع، من فقط يك چيز گفته ام ، كه آگاهي بايد خالي باشد. پاك بودن زندگي فقط پايه اي است براي اين.

وقتي كه آگاهي تهي باشد، آن تهيا به شما ظرفيت ديدن مي دهد و رازهاي مخفي جهان هستي را برشما هويدا مي سازد. آنوقت ديگر برگ ها را برگ نمي بينيد... آن زندگي درون برگ ها براي شما قابل ديدن مي شود. و ديگر در امواج اقيانوس موج نمي بينيد: شروع مي كنيد به ديدن آنكه موج ها را مي سازد. و آنگاه بدن هاي مردم را نمي بينيد، شروع مي كنيد به احساس كردن آن زندگي كه در بدن هايشان مي تپد. راهي براي توصيف آن شگفتي و اعجازي كه احساس مي كنيد وجود ندارد.

من از شما دعوت كردم و شما را فراخواندم تا به سمت اين اعجاز رهسپار شويد و چند كليد براي تجربه ي اين راز در اختيارتان قرار دادم تا آزمايش كنيد. اين كليدها جاودانه هستند. اين كليدها نه مال من است و نه مال هيچكس ديگر، ابدي هستند. از زماني كه انسان وجود داشته، از زماني كه اشتياقي براي الوهيت در انسان بوده، اين كليدها هميشه در دسترس بوده اند. اين ها ربطي به هيچ مذهب خاصي ندارند، اين ها هيچ ربطي به هيچ كتاب مقدسي ندارند ، اين ها جاودانه هستند. قبل از اينكه هر مذهب و هر كتاب مقدسي وجود داشته باشد، اين كليدها وجود داشته اند. و اگر حتي فردا تمام اديان و تمام متون مقدس ازبين بروند و تمام معابد و پرستشگاه ها با خاك يكسان شوند، اين كليدها وجود خواهند داشت. دين چيزي ابدي است. فرقه ها به وجود مي آيند و ازبين مي روند، ولي ديانت ابدي است. پيشوايان مذهبي مي آيند و مي روند.

اين امكان هست كه زماني بيايد كه ما فراموش كنيم كه *كريشنا*، *ماهاويرا*،*مسيح* يا *بودا* وجود داشته اند ، ولي ديانت ازبين نخواهد رفت. تا زماني كه انسان عطشي براي سرور در خودش دارد، تا زماني كه انسان بخواهد كه به وراي رنج برود، ديانت وجود خواهد داشت. اگر ناشاد

هستي و آگاه هستي كه ناشادي، به تحمل كردن اين رنج ادامه نده، با آن زندگي نكن. در برابر رنج بايست و كاري كن كه از شر آن خلاص شوي. تفاوت اندكي است بين كاري كه يك انسان معمولي مي كند وقتي كه در رنج است، با كاري كه يك مراقبه كننده انجام مي دهد وقتي كه در رنج است. وقتي كه يك انسان معمولي در رنج است به دنبال راهي مي گردد كه رنجش را فراموش كند و وقتيكه يك مراقبه كننده در رنج باشد به دنبال راهي است كه درد را نابود كند. در دنيا فقط دو نوع مردم وجود دارند: يك نوع سعي دارند راه هايي براي فراموش كردن درد و رنج بيابند و نوع ديگر در پي يافتن راه هايي براي نابودي درد و رنج هستند. من دعا مي كنم كه شما به نوع دوم تعلق داشته باشيد، نه به نوع اول.

سعي در فراموش كردن رنج نوعي ناهشياري است. شما بيست و چهار ساعته دنبال راه هايي براي فراموش كردن درد خود هستيد: با مردم حرف مي زنيد، به موسيقي گوش مي دهيد، الكل مي نوشيد، ورق بازي مي كنيد، قمار مي كنيد و يا مشغول شيطنت ديگري مي شويد كه بتوانيد خودتان را فراموش كنيد، تا فراموش كنيد كه چقدر درد در وجودتان هست. شما در تمام شبانه روز در پي راه هايي براي فراموش كردن خود هستيد. نمي خواهيد دردتان را ببينيد، زيرااگر ببينيد، خواهيد ترسيد. پس انواع كارها را انجام مي دهيد تا درد را فراموش كنيد يا پنهان كنيد.

ولي اين دردي نيست كه با فراموش كردنش ازبين برود. همانطور كه زخم ها با پنهان كردن درمان نمي شوند، اين درد نيز با فراموش كردن ازبين نخواهد رفت. هرچقدر هم كه پارچه هايي كه زخم را با آن مخفي مي كنيد زيبا باشند، تفاوتي نخواهد داشت. در عوض، با مخفي كردنشان زير پارچه هاي زيبا، زخم ها مسموم تر و مهلك تر مي شوند. پس زخم هايتان را پنهان نكنيد، روي آن ها را باز نگه داريد و با زخم هايتان رو به رو شويد. و سعي نكنيد آن ها ازياد ببريد ، پوشش آن ها را برداريد و آن ها بشناسيد و راه هايي براي ازبين بردنشان پيدا كنيد. تنها اشخاصي كه دردهايشان ها را فراموش نمي كنند و فعالانه مي كوشند درد را ازبين ببرند، قادر خواهند بود تا راز زندگي را بشناسند.

گفتم كه دو نوع مردم وجود دارند. من كساني را كه به دنبال راه هايي براي نابودكردن درد هستند، مردماني مذهبي مي خوانم. و كساني را كه در پي راه هايي براي ازيادبردن دردهايشان هستند، مردمي غيرمذهبي مي خوانم. فقط نگاه كنيد كه چه مي كنيد: آيا در پي راه هايي براي فراموش كردن درها هستيد؟ اگر تمام راه هايي را كه مي كوشيد توسط آن ها دردهايتان را فراموش كنيد از شما گرفته شوند، حتي بيشتر رنجور خواهيد شد.



زماني چنين رخ داد كه وزير يكي از شاهان به او گفت، "اگر ما انساني را در انزوا نگه داريم، ظرف سه ماه ديوانه خواهد شد."

شاه گفت، "اگر به او غذاي خوب و پوشاك خوب بدهيم، چرا بايد ديوانه شود؟"

وزير گفت، "ولي او ديوانه خواهد شد. چرا؟، _ زيرا در آن انزوا او قادر نخواهد بود تا دردهايش را فراموش كند."

پس شاه گفت، "خواهيم ديد. سالم ترين، جوان ترين و شادترين زنداني را بياوريد."

در آن شهر جواني بود كه به خاطر سلامتي و زيبايي اش مشهور بود. او در زندان به سر مي برد. به او انواع وسايل راحتي و خوراك و پوشاك مناسب داده بودند، ولي هيچ چيزي كه با آن وقت گذراني كند در اختيارش نبود. تنها چيزي كه داشت ديوارها و اتاق خالي بود. و نگهبان هايي كه براو گماشته شده بودند زبان او را درك نمي كردند. آب و خوراك به او مي دادند، ولي زنداني بود. براي يكي دو روز خيلي سروصدا به راه انداخت و شلوغ كرد كه چرا او را اينگونه زنداني كرده اند. براي يك دو روز غذا نخورد. پس از پنج تا هفت روز مشاهده شد كه او نشسته و با خودش حرف مي زند.

وزير از پنجره اي او را به شاه نشان داد و گفت، " مي بينيد، او اينك به آخرين چاره براي ازيادبردن متوسل شده است: دارد با خودش حرف مي زند."

وقتي كسي در اطراف نيست، شروع مي كنيد به حرف زدن با خودتان. مردم همانطور كه پير مي شوند، شروع مي كنند به حرف زدن با خودشان. وقتي كه جوان هستند، لب هايشان بسته است، ولي همانطور كه پير مي شوند، گويي كه لب هايشان به حركت درمي آيد ، شروع مي كنند به حرف زدن با خودشان. بايد مردمي را ديده باشيد كه در خيابان راه مي روند و با خودشان حرف مي زنند. چه مي كنند؟ ، سعي دارند خودشان را فراموش كنند.

اين مرد جوان سه ماه در آن زندان بود. وقتي كه پس از سه ماه آزادش كردند، ديوانه شده بود. منظور چيست كه ديوانه شده بود؟ يعني كه او در اطراف خودش دنيايي تخيلي آفريده بود: او دوستان و دشمناني پيدا كرده بود كه با آنان مي جنگيد و با ايشان صحبت مي كرد. ديوانگي به چه معني است؟

يعني كه ديگر دنياي واقعي در دسترس او نبود، كسي نبود كه با او بجنگد و كسي نبود كه با او حرف بزند، بنابراين دنيايي تخيلي در اطراف خودش ساخته بود. و آنگاه ديگر كاري با دنياي واقعي نداشت ، براي خودش دنيايي داشت كه در آن مي توانست خودش را ازياد ببرد.



آن مرد جوان ديوانه شد. هركدام از شما نيز اگر مجبور نبوديد به مغازه ها و يا سر كار برويد، اگر مجبور نبوديد صبح ها با مردم بجنگيد و با انواع مشغوليت هاي احمقانه و بي فايده سرگرم شويد، ديوانه مي شديد. اگر در طول بيست و چهار ساعت هيچگونه اختلالي نداشتيد و كاملاً تنها بوديد، شما نيز ديوانه مي شديد.

به سبب تمام اين اختلال ها است كه نمي توانيد درد را در درونتان ببينيد. اگر مي توانستيد تمام اين درد را ببينيد، دست به خودكشي مي زديد و يا از تخيلاتتان استفاده مي كرديد كه خود را از ياد ببريد و ديوانه شويد.

انسان مذهبي كسي است كه اگر تنها رها شود، كاملاً تنها، نه درد بكشد و نه دنبال راه فرار باشد. در آلمان راهبي به نام *اكهارت* Eckhart زندگي مي كرد. روزي تنها به جنگل رفته بود و زير درختي نشسته بود. چند تن از دوستانش نيز در آن جنگل پياده روي مي كردند. وقتي ديدند كه *اكهارت* تنها نشسته، نزد او رفتند و گفتند، "دوست ما! ديديم كه تنها نشسته اي، پس فكر كرديم كه بياييم و تو را از تنهايي در بياوريم."

اكهارت نگاهي به آنان انداخت و گفت: "دوستان، من تا هم اكنون با خدا بودم. رسيدن شما مرا تنها كرد!"

او چيزي كه گفت واقعاً شگفت انگيز است! شما درست نقطه ي مقابل هستيد: شما بيست و چهار ساعته با شخص يا اشخاص ديگر به سر مي بريد تا مجبور نباشيد با خودتان باشيد، تا مجبور نشويد با خودتان روبه رو شويد. شما از خودتان وحشت داريد؛ در اين دنيا همه از خودشان مي ترسند. اين ترس از خود چيز خطرناكي است.

اين كليدهايي كه به شما دادم، شما را به خودتان معرفي مي كند و اين ترس را ازبين مي برد، و شما در حالتي خواهيد بود كه اگر به تنهايي روي اين كره زمين به سر ببريد، تماماً تنها باشيد، درست همانقدر مسرور بوديد كه وقتي زمين پر از مردم بود. شما در تنهايي كامل همانقدرشادمان هستيد كه در وسط جمعيت هستيد.

فقط كسي كه سرور تنها بودن را تجربه كرده است از مرگ نمي هراسد ، زيرا مرگ شما را كاملاً تنها مي كند. چه كار ديگري مي تواند بكند؟ تنها دليلي كه شما از مرگ وحشت داريد اين است كه شما هرگز وجود نداشته ايد، فقط جمعيت وجود داشته است. ولي مرگ، آن جمعيت را از شما مي گيرد، مرگ تمامي روابط را از شما مي گيرد و تنهاي تنها باقي مي مانيد ، و اين تنهايي براي شما ترس آور است.

تمام اين نكاتي كه در اين سه روز در مورد مراقبه بحث كرديم در اساس آزمايشي هستند

براي كاملاً تنها شدن، آزمايشي براي رفتن به تنهابودن تمام. بايد به آن مركزي بروي كه فقط تو هستي و نه هيچ كس ديگر.

و اين مركز اعجاب آور است. كسي كه اين مركز را تجربه كند، ژرفايي را تجربه خواهد كرد كه ژرف تر از كف اقيانوس هاست. شما فقط روي امواج اقيانوس شناور هستيد و آگاه نيستيد كه در زير اين موج ها ژرفايي بي نهايت پنهان است كه هيچ موجي هرگز به آنجا نرفته و وارد آن ژرفا نشده است. در درون شما عمق هاي زياد وجود دارند. در تنهابودن، بيشتر از مردم دور مي شويد و وارد وجود خود مي شويد، هرچه بيشتر از ديگران دور شويد و در درون خود برويد، عميق تر وارد وجودتان مي شويد.

و اين رازي بزرگ است كه هرچه بيشتر به درون برويد، در زندگي بيروني به اوج هاي بالاتري دست مي يابيد. اين يك اصل رياضي است. اين اصلي در رياضيات زندگي است كه هرچه عميق تر به درون برويد، در زندگي بيروني به اوج هاي بلندتري دست خواهيد يافت. و هرچه كم عمق تر وارد وجود شويد، به اوج هاي كمتري در زندگي خواهيد رسيد. كسي كه ابداً به درون خودش وارد نشده، در بيرون بلندايي نخواهد داشت. ما كساني را مردماني بزرگ مي خوانيم كه در درونشان عمقي دارند و در نتيجه ي اين عمق، در بيرون نيز به بلندا رسيده اند. بنابراين اگر در زندگي خواهان اوج ها هستيد، بايد به درون خود برويد. منبع عمق شما *سامادي* است. *سامادي* آن ژرفاي غايي است.

من چيزهاي به شما گفتم درمورد اينكه چگونه به سمت *سامادي* گام برداريد و چگونه آن بذر هايي را بكاريد كه گل هاي الوهيت بدهند. ولي اگر فقط چند چيز را به ذهن بسپاريد، حتي اگر يك بذر هم در خاك قلب شما فرو بيفتد، دليلي وجود ندارد كه چرا نبايد جوانه بزند و به شما تجربه اي از يك زندگي تازه ندهد.

از اين خواسته دست بكشيد كه همانگونه كه تاكنون زندگي كرده ايد به زندگي ادامه دهيد. هيچ معنايي در اين زندگي نيست. در زندگي فضا را براي چيزي تازه باز كنيد. اگر همانگونه كه تاكنون زندگي كرده ايد به زندگي ادامه دهيد، مرگ تنها نتيجه ي آن خواهد بود.

اين آرزو، اين نارضايتي بايد در شما زنده شود. من هيچ آرزويي غير از اين براي شما ندارم. مردم معمولاً مي گويند كه دين رضايت است. و من مي گويم كه فقط انسان هاي مذهبي ناراضي مي شوند. همه چيز در زندگي، در آنان توليد نارضايتي مي كند و فقط آنوقت است كه به سمت دين مي آيند. بنابراين من از شما نمي خواهم كه راضي باشيد. من از شما نمي خواهم كه رضايت داشته باشيد. از شما مي خواهم كه ناراضي باشيد، كاملاً ناراضي باشيد. بگذاريد هر سلول

قلبتان، روحتان ناراضي باشد ،_ براي حقيقت، براي الوهيت. در آتش اين نارضايتي است كه تولدي دوباره خواهيد داشت. براي اين تولد جديد حتي يك لحظه را نيز هدر ندهيد. نگذاريد زمان مانع آن باشد.

و براي اين تولد دوباره، در خاطر داشته باشيد كه..........

شخصي ديروز از من پرسيد:

آيا براي اين نوع مراقبه ما بايد ترك دنيا كنيم؟ آيا بايد سالك شويم؟ وقتي اين تهي بودن را تمرين مي كنيم، چه برسر خانواده ما مي آيد و روابط دنيايي ما چه مي شود؟

اين اهميت دارد كه در اين آخرين روز چيزي در اين مورد برايتان بگويم.

دين با خانواده و با دنيا مخالفت ندارد، مذهب با زندگي خانوادگي و روابط دنيايي مخالف نيست. و اين فكر كه براي قرن ها در ذهن شما ريشه گرفته است هم به شما و هم به دين بسيار ضرر زده است. دين با دنيا مخالف نيست. دين با خانواده مخالف نيست. دين ربطي به اين ندارد كه همه چيز را رها كني و فرار كني. ديانت يعني دگرگوني آگاهي تو. ربطي به شرايط بيروني ندارد، به وضعيت ذهني تو مربوط است. موضوع ديانت تغيير ذهنيت شماست نه شرايط بيروني. در دين، تو *خودت* را تغيير مي دهي. با فراركردن از دنياي بيروني هيچكس متحول نشده است. اگر من پر از نفرت باشم، در جنگل چه خواهم كرد؟ در آنجا نيز سرشار از نفرت خواهم بود. اگر پر از نفس باشم، در كوهستان چه خواهم كرد؟ ،_ بازهم پر از نفس خواهم بود.

به علاوه، خطري ديگر نيز وجود خواهد داشت. تاوقتيكه در جامعه زندگي مي كنم، در جمعيت، هر روز با نفس خودم برخورد دارم. ولي در خنكي *هيماليا*، با نشستن در كوهستان مردمي وجود نخواهند داشت و من متوجه نفس خودم نخواهم بود. و توجه نكردن به نفس كاملاً با محوشدن نفس دو چيز متفاوت هستند.



در مورد يك سالك شنيده ام كه سي سال در *هيماليا* به سر مي برد. او احساس مي كرد كه در اين سي سال كاملاً ساكت شده و نفسش ازبين رفته است. آنوقت يكي از مريدانش به او گفت، "در اين نزديكي جشني مذهبي برپاست و ما مايليم شما هم با ما بياييد."

بنابراين براي شركت در جشن رفتند. ولي وقتي وارد جمعيت شدند و يك غريبه پا روي پاي آن سالك گذاشت، بي درنگ متوجه شد كه بارديگر خشم و نفسش برخاسته است. او در شگفت شد:

"يك غريبه با پاگذاشتن روي پاي من چيزي را به من نشان داد كه *هيماليا* در اين سي سال نتوانست به من نشان بدهد."

بنابراين فراركردن چاره نيست. مجبور نيستي فرار كني، بايد متحول شوي. بنابراين فرار كردن را در زندگي يك كليد ندانيد، بلكه متحول شدن را كليد بدانيد. وقتي دين براساس فرار بنا نهاده شد، دين بي جان شد.

وقتي كه بارديگر دين براساس متحول شدن بنا نهاده شود، بارديگر نيروي حياتي اش را به دست خواهد آورد. به ياد داشته باشيد، بايد خودتان را تغيير بدهيد، نه محيط تان را.

تغيير دادن محيط بي معني است. تغييردادن محيط فريبنده است زيرا با اين كار شايد به برخي از نكات توجه نكنيد. در محيط جديد، در محيطي آرام و ساكت شايد شروع كنيد به فكر كردن كه ساكت شده ايد. سكوتي كه در محيط هاي ناخوشايند بقا نداشته باشد، ابداً سكوت نيست. براي همين است كه مردم هوشمند ترجيح مي دهند كه سكوتشان در محيط هاي ناخوشايند تمرين كنند، زيرا اگر آن سكوت را در محيط هاي شلوغ و پرسروصدا نيز حفظ كنند، آنوقت سكوت واقعي است.

براي همين است كه موضوع دين، گريختن از زندگي نيست. زندگي را همچون يك آزمون بدانيد. و به ياد بسپاريد كه تمام مردم اطراف شما برايتان مفيد هستند. مردي كه صبح به شما فحش مي دهد نيز به شما كمك مي كند، او به شما فرصتي مي بخشد. اگر بخواهي مي تواني در درون خودت عشق بيابي. كسي كه خشم خودش را به تو نشان مي دهد، به تو كمك مي كند، كسي كه از تو انتقاد مي كند به تو كمك مي كند. كسي كه روي سرت كثافت مي پاشد به تو كمك مي كند. كسي كه بر سر راهت خار مي گذارد نيز به تو كمك مي كند، زيرا اين نيز فرصتي است و آزموني. اگر قادر باشي به وراي اين ها بروي، به او احساس مديون بودن خواهي كرد.

چيزهايي را كه قديسان نمي توانند در اين دنيا به شما آموزش دهند، دشمنان مي توانند.

يك بار ديگر مي گويم: چيزهايي را كه قديسان نمي توانند در اين دنيا به شما آموزش دهند، دشمنان مي توانند. اگر هشيار باشي و هوشمندي آموختن داشته باشي، مي تواني از هر سنگ سر راهت يك نردبام بسازي. ولي مردمان جاهل حتي از سنگ هاي پرش نيز مانع مي سازند و همانجا متوقف مي شوند. اگر هوشمند باشي، آنوقت هر سنگي مي تواند يك تخته پرش باشد. اگر هشيار باشي، هر سنگي مي تواند يك گام به جلو باشد.

قدري روي اين فكر كنيد: هرچيزي را كه فكر مي كنيد يك مانع است ، خانه، خانواده ... يا هر چيزي كه فكر مي كنيد شما را از ساكت بودن باز مي دارند ،_ آن را مركز و محور مراقبه تان كنيد و خواهيد ديد كه آن چيزها به شما كمك مي كنند تا ساكت شويد. چه چيزهايي به شما اجازه نمي دهند كه ساكت باشيد؟ در خانواده چه مانعي وجود دارد؟ چه چيزهايي مانع هستند؟ فقط فكر كنيد كه آيا راهي هست كه اين ها را به تخته پرش تبديل كنيد؟ قطعاً راهي هست. و اگر در موردش فكر كنيد و آن را درك كنيد، راهش را خواهيد يافت.

منطق اين چيست كه به شما مي گويد اگر خانواده را ترك كني، ساكت خواهي بود و حقيقت را تجربه خواهي كرد؟ منطقي واقعي برايش نيست. سعي كن زندگي و ذهنت را به درستي درك كني و از تمام شرايط اطراف استفاده كن.

ولي شما چه مي كنيد؟ شما از اين موقعيت ها استفاده نمي كنيد. در عوض، موقعيت ها از شما استفاده مي كنند. شما در تمام زندگي گم مي شويد زيرا كه از موقعيت ها استفاده نمي كنيد و در عوض اجازه مي دهيد كه موقعيت ها از شما استفاده كنند. و گم شده باقي مي مانيد زيرا هميشه واكنش نشان مي دهيد، هرگز عمل نمي كنيد.

اگر به من توهين كني، بي درنگ و با قوت بيشتري به تو توهين خواهم كرد. اگر به من فحش بدهي، به تو فحش خواهم داد، حتي بيشتر. و از كلماتي ركيك تر استفاده خواهم كرد. و فكر نمي كنم كه فقط واكنش نشان داده ام. يك فحش نثار من شده و من دوتا برمي گردانم. اين عمل نيست، واكنش است.

اگر بيست و چهار ساعته به زندگي خود نگاه كنيد، خواهيد ديد كه فقط واكنش وجود دارد.

كسي كاري كرده و در مقابل كار او، شما نيز عملي انجام مي دهيد. از شما مي پرسم، آيا كاري مي كنيد كه واكنشي نسبت به چيز ديگري نباشد؟ چيزي كه پاسخي براي چيزي ديگر نباشد، چيزي كه يك واكنش نباشد و فقط يك كنش باشد؟ اين تمرين عمل كردن است.

اگر در اين مورد فكر كنيد خواهيد ديد كه بيست و چهار ساعته در حال واكنش هستيد. ديگران كاري مي كنند و شما كاري در مقابل آن انجام مي دهيد. آيا تاكنون كاري انجام داده ايد كه فقط شما انجام داده باشيد، چيزي كه از خودتان ناشي شده باشد و در شما زاده شده باشد؟ فقط به آن نگاه كنيد و روي آن تعمق كنيد.... تا كه در ميان همان خانه و خانواده به سلوك مشرف شويد.

سالك شدن sannyas مخالفتي با دنيا ندارد: *سانياس* پاكسازي دنيا است. اگر در درون دنيا پاك و خالص شده باشي، يك روز درخواهي يافت كه يك سالك شده اي.

سالك شدن تغييردادن لباس نيست كه پوشاكت را عوض كني و سالك بشوي! *سانياس* تحول و پرورش تمام وجودت است. *سانياس* يك رشد است. يك رشد آهسته است، بسيار آهسته.

اگر انسان از زندگي خودش درست استفاده كند، از تمام موقعيت هايي كه برمي خيزند استفاده كند، درخواهد يافت كه آهسته آهسته يك *سانياسين* در درونش زاده مي شود. *سانياس* يعني انديشيدن در مورد نگرش ها و پاك و خالص ساختن آن ها.

به درون خود نگاه كن و ببين چه نگرش هايي داري كه تو را دنيايي مي سازند. به ياد داشته باش: ديگران تو را دنيايي نمي كنند. تو با خانواده ات به سر مي بري... حالا چگونه پدرت يا همسرت مي توانند تو را دنيايي كنند؟ اين احساس وابستگي تو به پدرت يا همسرت است كه تو را دنيايي مي سازد. اگر از همسرت بگريزي چه اتفاقي خواهد افتاد؟ آن وابستگي ها همراه تو خواهند آمد. هيچكس نمي تواند از وابستگي هايش فرار كند. اگر ما قادر بوديم از آن ها فرار كنيم، زندگي خيلي آسان مي بود. ولي اگر فرار كني، تمام وابستگي هايت با تو خواهند آمد، درست مانند سايه تو را دنبال خواهند كرد ، تو آن وابستگي ها را بر چيزهاي ديگر تحميل مي كني، به جايي و چيزي ديگر وابسته مي شوي

و خانه اي تازه در جايي تازه ايجاد مي كني.

حتي به اصطلاح *سانياسين* هاي بزرگ شما نيز در عاقبت خانواده هاي بزرگي ايجاد مي كنند. آنان خانواده هاي خودشان را دارند، وابستگي هاي تازه، شيفتگي هاي تازه برمي خيزند و بارديگر ميان اندوه و شادي زندگي خواهند كرد. زيرا آنان اين وابستگي ها را با خودشان مي آورند، در مكان تازه نيز با ايشان خواهد بود. فرقي نخواهد داشت. مردم اطراف تغيير مي كنند، ولي وابستگي ها باقي مي مانند.

بنابراين من به شما نمي گويم كه چيزها را رها كنيد و فرار كنيد. مي گويم كه اين نگرش را دور بيندازيد. چيزها همانطور كه بودند باقي خواهند ماند، ولي نگرش شما نسبت به آن ها تغيير خواهد كرد ، و آنوقت آزاد خواهيد شد.



روزگاري در ژاپن پادشاهي زندگي مي كرد. يك سالك مدت ها در خارج از شهر اين پادشاه در زير درختي زندگي مي كرد. او يك سالك منحصربه فرد بود: بسيار باوقار و درخشنده بود، نورش بسيار درخشان بود و در زندگيش عطري فراوان وجود داشت! به تدريج شاه جذب نيروي جاذبه ي او شد و نزد او رفت. او روزهاي زيادي آن سالك را تماشا

مي كرد كه زير درخت دراز كشيده است و غالباً مي رفت و كنار پاي او مي نشست. نفوذ آن سالك بيشتر در دل شاه نشست و روزي به او گفت،

"آيا بهتر نيست اين درخت را ترك كني و با من به قصر بيايي؟"

سالك گفت، "هرطور كه بخواهي. من مي توانم هركجا بروم."

شاه قدري تعجب كرد. آن احترامي كه در طول اين روزها براي او پيدا كرده بود دچار تزلزل شد. او فكر مي كرد كه آن سالك بگويد، "قصر؟ ولي من يك سالك هستم. در يك قصر چه خواهم كرد؟" اين چيزي است كه معولاً سالكان مي گويند ، اگر سلوكشان آموخته شده باشد: پاسخ آنان اين است: " ما سالكان كاري با قصرها نداريم، ما آن ها را رها كرده ايم.!"

ولي اين سالك گفته بود: "هرطور كه بخواهي. من مي توانم هركجا بروم."

شاه يكه خورد و فكر كرد، "اين چه جور سالكي است؟"

ولي خودش دعوت كرده بود. پس نمي توانست دعوتش را پس بگيرد. آن سالك همراه شاه به قصر رفت و شاه ترتيبي داد كه همه چيز مورد دلخواه او باشد و همچون خودش از او پذيرايي شود. آن سالك در آنجا زندگي كرد و لذت مي برد. برايش تخت هاي بزرگ ساختند و روي آنها مي خوابيد. فرش هاي بزرگ زير پايش انداخته بودند و خوراك هاي لذيذ برايش آماده مي كردند و او آن ها مي خورد. شاه ديگر ترديد نداشت، مطمئن بود. احساس كرد، "اين چه جور سالكي است؟ حتي يك بار هم نگفته كه نمي تواند روي آن تخت ها نرم و راحت بخوابد و فقط مي تواند روي زمين سفت بخوابد. حتي يك بار هم نگفته كه نمي تواند اين غذاهاي لذيذ را بخورد و فقط مي تواند خوراك ساده بخورد."

زندگي آن سالك در آنجا بيشتر و بيشتر براي شاه دشوار شده بود. فقط هفت يا ده روز از اقامت آن سالك در آنجا نگذشته بود كه روزي شاه به او گفت، "مرا ببخش، ولي در ذهنم ترديدي وجود دارد."

و سالك گفت، "اين ترديد مال همين حالا نيست. حتي همانروز كه از من خواستي به اينجا بيايم و من پذيرفتم نيز اين ترديد را داشتي. اين ترديد حالا شروع نشده است، از همان روز شروع شد. ولي به من بگو، ترديد چيست؟"

و شاه به او گفت، "ترديد من اين است كه چه جور سالكي هستي و تفاوت بين تو كه سالك هستي و من كه مردي دنيايي هستم در چيست؟"

سالك گفت، "اگر مي خواهي تفاوت را ببيني، با من به خارج از شهر بيا."

شاه گفت، "من مي خواهم بدانم. ذهنم از اين ترديد در رنج است. حالا حتي خوابم نيز دچار اشكال شده است. وقتي تو زير درخت بودي حال من بهتر بود، حالا كه در قصر من هستي، احترام من نسبت به تو ازبين رفته است."

سپس سالك شاه را به بيرون از محوطه شهر برد. وقتي از رودخانه كه مرز آن شهر بود عبور كردند، به پياده روي ادامه دادند. شاه گفت، "لطفاً حالا به من بگو."

ولي سالك گفت،" بيا قدري بيشتر راه برويم."

هوا بسيار گرم شده بود. وسط روز بود و آفتاب در بالاي سرشان مي درخشيد.

شاه گفت، "دست كم حالا بگو، ما خيلي راه آمده ايم."

آن سالك گفت، "اين چيزي است كه مي خواهم بگويم: كه حالا من ديگر باز نمي گردم، به راه رفتن ادامه خواهم داد. آيا با من مي آيي؟"

شاه گفت، "چطور مي توانم با تو بيايم؟ من خانواده ام، همسرم و پادشاهي ام را پشت سر گذاشته ام."

و سالك به او گفت، "اگر حالا مي تواني تفاوت را ببيني، ببين. من به رفتن ادامه مي دهم و هيچ چيز را پشت سر نگذاشته ام. وقتي در قصر بودم، در قصر بودم ولي قصر در من نبود. من در داخل قصر بودم، ولي قصر در درون من نبود. براي همين است كه اينك مي توانم به رفتن ادامه دهم."

شاه روي پايش افتاد و ترديدش برطرف شده بود و گفت، "مرا ببخش! من توبه مي كنم. لطفاً برگرد."

سالك گفت، "من بازهم مي توانم برگردم، ولي ترديد تو نيز بازخواهد گشت. براي من اهميتي ندارد كه اگر درعوض راه رفتن ، به قصر بازگردم. ولي ترديد تو نيز بازخواهد گشت. من از روي محبتي كه نسبت به تو دارم، به رفتن ادامه خواهم داد."

سخني كه او گفت ارزش به خاطر سپردن دارد. او گفت، "از روي محبت به تو است كه به رفتن ادامه مي دهم. محبت من مي گويد كه به رفتن ادامه دهم."



و من به شما مي گويم كه عريان بودن *ماهاويرا* بيشتر به سبب مهر او به شماست تا اجبار به برهنه بودن. و يك سالك واقعي كه در جنگل مي خوابد ؟ ،_ اين كمتر به سبب وابستگي اش به خوابيدن در جنگل است و بيشتر به سبب مهرش نسبت به شماست. و رفتن برهنه از يك خانه به خانه اي ديگر براي گرفتن صدقه، كمتر به سبب آرزويش براي

گدايي است و بيشتر به خاطر مهرش به شماست. وگرنه، به جاي گدايي كردن، مي توانست در خانه ي شما زندگي كند و به جاي خوابيدن در جنگل مي توانست در يك قصر بخوابد. براي يك *سانياسين* تفاوتي ندارد. آري، براي يك سالك نما، تفاوت دارد.

براي يك سالك واقعي تفاوتي نيست زيرا هيچ چيز وارد آگاهي او نمي شود. هر چيز جاي خودش را دارد: ديوارهاي قصر سرجاي خودشان هستند و پشتي هايي كه روي آن نشسته ايم نيز سرجاي خودشان قرار دارند. اگر آن ها وارد آگاهي من نشوند، من دور از آن ها قرار دارم. من از شما نمي خواهم تا جايي را كه هستيد ترك كنيد. فقط مي خواهم آنچه را كه هستيد تغيير دهيد. از شما نمي خواهيم از جايي كه هستيد بگريزيد، مردمان ضعيف فرار مي كنند. من از شما مي خواهم تا تغيير كنيد، و اين تغيير، آن چيز واقعي است.

از حالت ذهني خودتان آگاه شويد و بكوشيد كه آن را تغيير دهيد. از هر جنبه اي كه مايليد شروع كنيد و از آنجا كار كنيد. آن اقيانوس قطره قطره پر مي شود. با راه رفتن، ذره ذره، مي توانيد به الوهيت برسيد.

فقط در هر زمان يك گام برداريد. از شما نمي خواهم بيش از اين كاري كنيد. الوهيت را مي توان به سادگي، گام به گام يافت. و فكر نكنيد كه ظرفيت آن را نداريد و قاد نيستيد به آن دست بيابيد. كسي به من مي گفت، "من ناتوانم. ظرفيت زيادي ندارم. چگونه برسم؟"

هرچقدر هم كه ناتوان، هر شخص مي تواند يك گام بردارد. و آيا نيازي هست كه بپرسم: آيا تواناترين مردمان هم در يك زمان بيش از يك گام برداشته اند؟ حتي قوي ترين مردم نيز در يك زمان يك گام بيشتر برنداشته اند. و هر كسي قادر است در هر زمان يك گام بردارد.

پس قدم برداريد. وسپس قدمي ديگر برداريد. هميشه بايد فقط يك قدم برداريد. ولي كسي كه هميشه يك قدم برمي دارد، مسافتي بي نهايت را طي خواهد كرد. و هركس كه يك گام برنمي دارد و فكر مي كند كه با يك قدم برداشتن اتفاقي نخواهد افتاد، هرگز به هيچ جا نخواهد رسيد.

بنابراين از شما دعوت مي كنم كه يك قدم برداريد. شما با عشق بسيار و صبر زياد به سخنان من گوش داده ايد. من به اين سبب بسيار خوشوقت و سپاسگزارم. من از شما متشكرم. من از جايي كه در قلب هاي خود به من داده ايد بسيار سپاسگزارم. به اين خاطر، لطفاً تشكرهاي بسيار بسيار زياد وعشق مرا بپذيريد.



حالا براي آزمون مراقبه ي امروز مي نشينيم و سپس خداحافظي مي كنيم و مي رويم.

و من با اين اميد از شما خداحافظي مي كنم: كه وقتي بارديگر باهم ديدار كنيم، سكوت شما را عميق تر شده ببينم و سرور شما را رشد يافته ببينم. و ببينم كه آن گام هايي را كه از شما خواسته بودم برداشته ايد، كه قطراتي از اين شهد در شما وارد شده و شما به جاودانگي و بي مرگي نزديك تر شده ايد.

باشد كه الوهيت اين ظرفيت را به شما ببخشد كه دست كم يك گام برداريد. پس از آن، گام هاي بعدي به خودي خود رخ خواهند داد. پس از مراقبه ي شامگاهي، در سكوت اينجا را ترك مي كنيم. فردا صبح قادر به ديدن شما نيستم زيرا پنج صبح حركت خواهم كرد.
پس اين را به عنوان آخرين وداع من بدانيد.

تك تك شما لطفاً سلام مرا به آن الوهيتي كه در شما منزل دارد بپذيريد.

لطفاً درود مرا بپذيريد.

www.ods.ir
http://groups.yahoo.com/group/oshodreamstar